2008 №6/60/
июнь

ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ

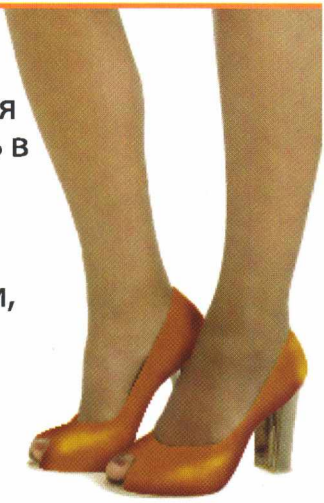
ЖУРНАЛ

Печень – фабрика здоровья

Чем полезен иван-чай

Анатомия болезни: насморк

Крем СОФЬЯ
с экстрактом пиявки –
7 лет на службе у ваших ног!



- Комплексная защита вен – экстракт пиявки и лекарственные растения
- Предотвращает тяжесть в ногах, отечность, боль, появление сосудистых «звездочек»
- Снижает вязкость крови, активизирует кровообращение
- Укрепляет венозные стенки, повышает их тонус
- Устраняет сухость кожи, улучшает ее внешний вид

Рекомендовано флебологами, проверено миллионами.

Крем «СОФЬЯ с экстрактом пиявки» СертРОСС.RU.АИ62.В00032 от 26.03.07

Спрашивайте в своей аптеке!

Состав: экстракт медицинской пиявки, масло австралийского чайного дерева, масло облепиховое, хлопковое, экстракты ромашки, шиповника, лопуха, зеленого чая, бадяги, конского каштана, арники, багульника, хвоща, лесного орешника, алоэ вера, листьев березы.

Крем СОФЬЯ с экстрактом пиявки* – №1 в России!

*По данным Компании DSM-group за 2007 г. среди препаратов для профилактики варикозной болезни.

ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ

Журнал – ежемесячное приложение к вестнику «ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ»
Издается с мая 1999 г.

№ 6 (60)
июнь 2008 г.

Генеральный директор
Анатолий КОРШУНОВ
Директор издательства
Владимир МОРОЗОВ
Главный редактор
Борис ЧЕРНЫШЕВ
Обозреватели
Михаил БЛАТИН
Александр КРЫЛОВ
Компьютерная верстка
Марина ЧИЧВАРОВА
Корректор
Марина ЗАРЕЦКАЯ
Фото на обложке
Losevsky Pavel /ЛОРИ

Наши подписные индексы:
99608
в каталоге «Почта России» (МАП)
26062
в каталогах «Роспечать» и «Пресса России» (АПР)

В НОМЕРЕ:

Борис ЧЕРНЫШЕВ
ПРОМЕЖУТОЧНЫЙ ФИНИШ 3

Эдита ПЬЕХА
СЛОВО «ТРУД» СТАЛО ДЛЯ МЕНЯ ГЛАВНЫМ 4

Вячеслав НИКОЛАЕВ
МИНА ЗАМЕДЛЕННОГО ДЕЙСТВИЯ 11

Александр ЧУЧАЛИН
АТАКА НА АСТМУ 15

Денис КОВАЛЕВ
ГУБИТ ЛЮДЕЙ НЕ ПИВО 24

Владимир ВАСИЧКИН
ТОЧЕЧНЫЙ МАССАЖ ПОЛЕЗЕН ВСЕМ 28

Елена ШТЫКУНОВА
ГЕЛЬМИНТОЗ В ВОПРОСАХ И ОТВЕТАХ 35

Виктор КОСТЕРОВ
КОПОРСКИЙ ЧАЙ ЗАБЫТ НАПРАСНО 44

СПРАШИВАЛИ – ОТВЕЧАЕМ 54

Алла МИОРОВА
НАСМОРК ШУТИТЬ НЕ ЛЮБИТ 61

Владимир ТАТОЧЕНКО
СКРУТИЛО ЖИВОТ! 72

Учредитель: ООО «Редакция вестника «Здоровый образ жизни»

© ООО «Редакция вестника «Здоровый образ жизни», 2008

© Журнал «Предупреждение», 2008

Журнал зарегистрирован в Министерстве печати и информации РФ. Регистрационный № 017910. Перепечатка материалов и использование их в любой форме, в т.ч. в электронных СМИ, без письменного разрешения редакции не допускается. При цитировании ссылка на журнал «Предупреждение» обязательна. Литературная обработка писем и материалов осуществлена редакционным коллективом. Р – печатается на правах рекламы. Рукописи не рецензируются и не возвращаются.

Ольга ТИХОМИРОВА
ЖЕНСКИЙ КЛУБ 76

Валентин ДУБИН
ЗДОРОВА ЛИ ВАША КВАРТИРА? 85

Александр КРЫЛОВ
ПЕЧЕНЬ – ФАБРИКА ЗДОРОВЬЯ 94

Лариса СЛАВИНА
НЕ СЫПЬТЕ ЯД НА ЗЕМЛЮ 101

Илья КРЫЛОВ
В ЛАБОРАТОРИЯХ МИРА 106

Ирина СЕРГЕЕВА
ПРИЗРАКИ В ТРОННОМ ЗАЛЕ 110

Станислав АНДРЕЕВ
МЧАТСЯ РЕЛЬСЫ 114

Галина СИНЕВА
ТЫ ДЛЯ МЕНЯ – СЛОВНО ЗВЕЗДОЧКА ЯСНАЯ 118

Надежда УЛЬМАСБАЕВА
НОЧНЫЕ СТИХИ 120

Чжан ШОУ-ЧЭН
«ДА БУДЕТ СПРАВЕДЛИВОСТЬ ВЕЧНОЙ!» 121

КРОССВОРД 126

ПОДПИСКА 128

Адрес для писем: 101000 Москва, Главпочтамт, а/я 216. Вестник «ЗОЖ» (для «Предупреждения»). Контактные телефоны редакции и издательства: 739-57-05, 687-06-50, (499)740-57-08 (отдел подписки).E-mail: mail@zoj.ru

Номер подписан в печать 26.05.2008 г. Бумага газетная. Печать офсетная. Формат 84x108/32. Объем 4 п.л. Цена свободная. Тираж 143680 экз. Заказ № 1220.

Отпечатано в типографии ФГУП «ИД «Красная звезда» МО РФ: 123007 Москва, Хорошевское шоссе, 38.

ПРОМЕЖУТОЧНЫЙ ФИНИШ

Шесть номеров за шесть месяцев – таков итог работы редакции журнала в первом полугодии. Во все предыдущие годы это была наша годовая норма. Теперь же мы преодолели только промежуточный финиш. До конца года предстоит выпустить еще шесть номеров. Когда мы переходили на ежемесячный график, были опасения, что более высокая подписная цена не всем будет по карману. К счастью, большинство постоянных подписчиков осталось с нами. Более того, их число, хотя и медленно, но неуклонно росло. Хочется верить, что и во втором полугодии ряды читателей журнала не поредеют. Особенно мы надеемся на представительниц слабого пола, для которых в этом году открыли «Женский клуб». В очередном, уже четвертом, выпуске обсуждается острая проблема одиночества, а также не менее актуальная проблема секса по принуждению. Впрочем, мы не забываем и про мужчин. Думается, им будет полезно познакомиться с размышлениями кандидата медицинских наук Дениса Ковалева о пиве: пить или не пить, если пить – то сколько, как и чем закусывать. Новый автор журнала, знаток восточной медицины, кандидат биологических наук Владимир Васичкин дает доступные всем рекомендации по оздоровлению организма с помощью точечного массажа. Какие из этих или других материалов номера вам понравились (не понравились) больше всего? Пишите нам. Нам интересны все ваши замечания. И в первую очередь – критические. Вместе нам будет легче улучшить содержание журнала.

Борис ЧЕРНЫШЕВ,
главный редактор журнала «Предупреждение».

Следующий номер журнала выйдет 7 июля.

Эдита ПЬЕХА: СЛОВО «ТРУД» СТАЛО ДЛЯ МЕНЯ ГЛАВНЫМ

Про свою любимую маму, всенародно любимую певицу Эдиту Пьеху ее дочь Илона Броневицкая сказала однажды, пожалуй, очень точно: «Она – залог стабильности своего поколения». В свои семьдесят Эдита Станиславовна по-прежнему молода и изысканна, по-прежнему свеж ее неподражаемый голос. А потому, восхищаясь певицей, ее сверстники также чувствуют себя на высоте.

«Где-то есть город – тихий, как сон»... Знакомые, близкие сердцу песенные строки. Эдита Станиславовна признается, что все-все песни, которые она исполняла и сегодня поет, – любимые. И все же, полагаю, что песня про город-сон, город детства – самая сокровенная. Кстати, живет сейчас певица в доме, точь-в-точь похожем на дом своего детства. Расположен он в 30 километрах от Санкт-Петербурга. А тот, по образу и подобию которого он построен, находится в шахтерском поселке Нуаэль-су-Ланс в 300 километрах от Парижа, где и родилась будущая певица.

– Эдита Станиславовна, почему вы предпочли почти сельское уединение сиятельному Петербургу?

– От того, что много приходилось выступать, устали уши. А они, как локаторы, ловят всякие раздражающие городские шумы. Дом этот 10 лет строила. Это не вилла, но очень уютное гнездышко. Свою обитель называю имением «Соловьиная роща». Здесь и соловьи заливаются, и всякие другие птички поют. Они у нас на иждивении – на каждом окне кормушки.

– Как время здесь проводите? Не скучаете?

– Что такое скука? Я не знаю. Занятие себе всегда можно найти. Самое главное для меня – двигаться, быть на воздухе. В худшем случае гуляю по своему участку, он довольно большой, тридцать соток, собаки – их у меня пять – за мной. Они играют, я получаю от этого удовольствие. А лучше – иду в лес шесть-восемь километров. Знаете, когда устанешь, придешь домой, ледяной водой из колодца умоешься – это ведь такое счастье...

– Вокруг дома все зелено. Да и в самом доме тоже преобладает зеленый цвет. Вы к нему неравнодушны?

– Да. Он меня успокаивает после бурных гастрольных лет. Зеленый цвет «прописался» в моей жизни еще и потому, что в течение шести лет моей заочной учебы в Ленинградском университете поздние вечера просиживала в библиотеке под зеленым абажуром, где чувствовала уют. И самоутверждалась: я, мол, хоть и артистка, но не хуже других «очных» студентов.

– А кто дал вам «зеленый свет» на эстраду?

– Ансамбль Александра Броневицкого «Дружба». Сан Саныч, будучи студентом Ленинградской консерватории, дирижировал хором польских студентов, куда и я попала. Хотя из Польши в Ленинград я приехала не петь, а чтобы стать учительницей.

– Вот как?

– Да, да... Ведь я окончила педагогический лицей круглой отличницей. Нет, я не была зубрилой, напротив, часто прогуливала уроки. Но учителя подпадали под мои чары и ставили мне «отлично». Я была также отличной хористкой, спортсменкой, председателем молодежной организации, на всех демонстрациях громче всех пела. А когда преподаватели узнали, что я хочу штудировать психологию, дали мне все тот же «зеленый свет».

– Почему вдруг психологию?

– А как же учительнице общаться с детишками? Ведь они все разные, и к каждому нужно найти свой ключик. Меня саму никто не воспитывал. Когда во время войны умер мой папа, а потом брат, маме было не до моего воспитания. Поэтому я сама начала себя «спасать», начала в себе копаться. Это и потянуло меня в психологию. Благодаря ей я не заразилась «звездной болезнью».

– Да как же при таком сокрушительном успехе не подцепить «звездную болезнь»?

– Просто однажды открыла такую истину: я должна отработать тот талант, который мне свыше подарен. Я частичка тех людей, которые меня признали.

– Что для вас песня? Она должна развлекать или, по Станиславскому, еще и поучать?

– В песне надо сыграть мини-спектакль. Исполнитель должен не просто демонстрировать свои голосовые данные. Должен глубоко вникнуть в суть песни и вынести публике как образ, как действие. Нужно жить на сцене, чтобы этой жизнью проникся и зритель.

– Вы первой из наших эстрадных певцов взяли микрофон со стойки и начали разговаривать со зрителем. Как это вам пришло в голову?

– Это не от головы. Просто стоять на сцене мне было тесно. Вот я с микрофоном и спустилась в зал. Стала одеваться не так, как одевались до меня, – с помощью Славы Зайцева на мне появились соответствовавшие моим песням летящие платья.

– Кто вам помогал утвердиться на эстраде?

– Василий Павлович Соловьев-Седой встал на мою защиту, когда словно по указке против меня «пошла писать губерния». Например такое: «Это пошлая певичка, которую нужно выстирать по самое декольте». А Василий Павлович заявил: «Появилась эстрадная исполнительница, которая живет на сцене, только ей свойственным способом воспринимая мир, и об этом поет».

– А кто еще из мэтров эстрады тех лет вдохновлял?

– Ну конечно же Клавдия Ивановна Шульженко!

– Любовь к цветкам на платьях – от нее?

– Нет. Это мой папа очень любил розы и выращивал их на нашем приусадебном шахтерском участке. А у Клавдии Ивановны я училась быть не похожей ни на кого другого. Я у нее спрашивала: «Клавдия Ивановна, как у вас получается, что ваши руки поют?» А она чуть удивленно отвечала: «Деточка, если сердце поет, то и руки запоют».

– На нашей эстраде вы были первой во многом. Первой выступали во французском зале «Олимпия», американском «Карнеги-холл». Вы лидер по природе?

– В лицее я была очень хорошим спринтером. Мне нравилось вырываться вперед.

– Вы опять же первой из наших эстрадных певцов устроили свой первый юбилейный концерт.

– Да. Это было 25-летие моей жизни на сцене. Я тогда уже без «Дружбы» выступала, у меня был свой коллектив. Когда я заявила о своей идее в Ленконцерте, все страшно перепугались и отправили меня на «допрос» в горком партии. Там мне популярно объяснили, что юбилеев достойны только деятели классического жанра. А тут какая-то эстрада! Я подумала-подумала и дала такое название своему концерту: «Творческий отчет Эдиты Пьехи перед трудящимися Ленинграда за 25 лет выступлений на сцене». Та-

кую афишу мне никто запретить не смог, и концерт состоялся в «Октябрьском». Когда исполнилось 40 лет моего творчества, я отважилась дать концерт на Дворцовой площади. Появились рецензии даже за границей. Самыми лестными для меня были такие строки: «Ни один политический деятель СССР не собирал на Дворцовой площади столько народа, сколько всего лишь артистка Эдита Пьеха». Вот и нынешние свои юбилеи – 70-летие и полвека на эстраде – отметила на Дворцовой. Почувствовала себя помолодевшей и окрыленной. Потому что меня принимали с любовью.

Меня жизнь слишком много била и закалила. Я трижды заново училась жить. Первый раз, когда от силикоза (окаменение легких) умер папа, потом от туберкулеза – 17-летний брат, и меня некому было защитить. В 1946 году мы приехали в Польшу. Моего польского никто не понимал, и я жутко комплексовала. В пятом классе надо мной взяла шефство моя учительница Станислава Кохальская. Я стала отличницей и даже сама решила стать учительницей. Это было мое второе рождение. А третье – когда приехала в Ленинград. Ни бум-бум по-русски, дедовщина в общежитии. Я купила репродукцию картины Васнецова «Аленушка», повесила ее над своей кроватью и начала плакать. И потом поняла: «Хватит плакать». Мой жизненный девиз – слова из песни: «В самый трудный час говорю «держись»! Говорю «держись» не напрасно. Просто в жизни главное – верить в жизнь: было пасмурно, будет ясно».

– Давайте вспомним другую вашу песню – «Семейный альбом» и в этот альбом заглянем.

– Я не примерная мама и не примерная бабушка. Хотя на Стаса имею, пожалуй, больше прав, чем Илона. Он с трех до семи лет ездил со мной по гастролям, и я хоть как-то могла за ним присмотреть. А Илонка оканчивала институт, разошлась с отцом Стаса, родила дочь от второго брака – Эрику.

– Вам, блистательной женщине, наверное, не хотелось называться «бабушкой»?

– А Стас меня так и не называет. Зовет или «Дита», или «Бабон».

– Извините за бестактность, а не использовала ли бабушка свою фамилию для проталкивания внука на сцену?

– Ничего похожего. Стас всего добился собственным трудом. Пошел на «Фабрику звезд», и никто из нас об этом не знал. Так же, как и Илонка поступила в театральное, не сказав мне об этом.

– Как вы относитесь к сценическим династиям, которых у нас, пожалуй, гораздо больше, чем, скажем, шахтерских?

– Династия – это великое явление в жизни человечества, залог его генетической памяти, прежде всего профессиональной. А то, что династий у нас больше на сцене, чем в шахте, так при всей моей к сцене любви с горечью признаюсь, что там много купленного. Современная техника способна воспроизводить качественный звук и приклеивать его к безголосым носителям.

– Эдита Станиславовна, вопрос на закуску. Рецепт вашей неповторимой красоты, изысканности и молодости. Признайтесь, красота – это от Бога или труд?

– Красоту нынче модно обретать хирургическими ножами, фитнесами и изнуряющими диетами. Для меня никогда не было рецепта красоты. В юности я была маленькая, худая и вечно голодная. Отъелась только в Ленинграде: всю стипендию проедала и сразу поправилась на 15 кг. Когда попала в артистки, понятия не имела, что такое грим, прическа, костюмы, осанка. Балерины учили меня ходить по сцене. Мне советовали: у тебя красивые глаза – надо их подчеркнуть, подкрасить. В общем, я училась быть красивой. Однажды на гастролях встретилась с опереточной актрисой. Ей было 60, а мне 22. И я у нее спросила: «Любовь Михайловна, а что делать, чтобы быть такой красивой, как вы?» «Деточка, – ответила она, – это труд, труд и еще раз труд». А потом у Шульженко спросила: «Клавдия Ивановна, вот вы на сцене такая гибкая, кланяетесь прямо до земли. Как у вас это получается?» Она ответила: «Это труд». И вот это слово «труд» стало для меня главным. Всего можно достичь. Важно только трудиться и трудиться.

Главный мой рецепт – научиться принимать сигналы своего организма. Диеты – это издевательство. Надо жить не для того, чтобы кушать, кушать надо для того, чтобы жить. Вот я съела жирный кусок мяса – у меня печень прихватило: значит, она такой еды не хочет. Я это уловила и перешла на отварное мясо, приготовленное в пароварке. Стараюсь кушать больше фруктов и овощей, пить свежевыжатые соки. Совершенно не ем колбасы. А после того, как когда-то побывала с гастролями на Чукотке, поняла пользу свежей рыбы – чукчи меня такой вкуснейшей строганинкой угощали! Соленой пищи избегаю – после нее мне хочется пить, а если много пью, то отекать начинаю. Очень люблю кофе, но исключительно без сахара. В общем, все, чем в быту пользуюсь, стараюсь анализировать и в итоге начинаю понимать, что мне в жизни необходимо.

Залог моего здоровья, повторюсь, – движение и свежий воздух. Позволила себе переесть – прогуляйся лишних 5 км пешком. Если заболела, не глотай горстями таблетки – иди в сауну или русскую баню, пропотей как следует, выпей чайку с малиной.

А красота – это все, что естественно и ухожено. Нет некрасивых женщин, есть женщины, которые не следят за собой, себя не любят, себя не раскусили. А чтобы это сделать, не надо ходить по косметологам, тратя безумные деньги. Лишний раз повнимательнее посмотрите на себя в зеркало, изучите себя. Ведь древние греки недаром говорили, что мужчина – это голова, а женщина – шея. Все на женщине держится, все она может. А чтобы быть сильной и притягательной, женщина должна стиль свой иметь, свой облик и образ жизни – по-своему дышать, питаться, двигаться, одеваться. Женщина может быть одета немодно, но так, как ей идет, в своем стиле. Надо в себе откопать личность, отшлифовать ее, постараться сделать себя не похожей на других.

Беседу вела Елена КАЛЯДИНА.
Фото Андрея СИДОРОВА/ИТАР-ТАСС/.

МИНА ЗАМЕДЛЕННОГО ДЕЙСТВИЯ

Онкологи многих стран отмечают закономерность: осенью значительно возрастает число больных раком кожи, в частности, и наиболее злокачественной формой – меланомой. Это результат неумеренного пользования солнечными лучами во время жаркого лета: Международным агентством по исследованию рака ультрафиолет признан канцерогеном. По оценкам австралийских ученых и врачей, 95% случаев кожной меланомы и 99% других злокачественных заболеваний кожи – так называемой сквамозной и базально-клеточной карциномы – вызваны солнечными лучами.

Меланома – самое опасное и плохо поддающееся лечению, особенно если болезнь запущена, раковое заболевание кожи. Возникает меланома зачастую из обычной, ничем не примечательной родинки, или невуса, под действием определенных факторов, среди которых прежде всего неумеренное солнечное излучение. Поэтому родинки являются своего рода «минами замедленного действия». В родинках скапливается больше всего меланоцитов, клеток, отвечающих за цвет кожи. Под воздействием ультрафиолетовых лучей эти клетки вырабатывают красящий пигмент – меланин, придающий различные оттенки загару. Но из скопления меланоцитов может развиться и меланома. Вот почему важно помнить, что первый прямой

контакт с солнечными лучами должен быть недолгим – 10-15, максимум 20 минут в день, и только постепенно время загорания можно довести до 40-60 минут с перерывами для отдыха в тени.

Увы, о вреде излишнего ультрафиолетового облучения приходится напоминать снова и снова. Статистика утверждает: в западноевропейских странах число людей, заболевших меланомой, ежегодно увеличивается на 3-5%. Самый высокий уровень заболеваемости отмечается в скандинавских странах – 15 случаев на 100 тысяч человек, а самыми благополучными выглядят страны Средиземноморья – там только 5-7 случаев на 100 тысяч населения. Во многом это объясняется большей «приспособленностью» кожи южан к высоким дозам солнечного излучения. К сожалению, больше всего запущенных форм меланомы, излечение которых уже практически невозможно, отмечено среди жителей нашей страны.

Конечно, развитию рака кожи способствуют канцерогенные вещества, которые могут содержаться в окружающей среде (загрязнение воздуха, воды и почвы), в продуктах питания и т.д. Но самым распространенным фактором являются все-таки ультрафиолетовые солнечные лучи.

В связи с этим любителям загара следует помнить о солнцезащитных кремах. В целом они хорошо задерживают ультрафиолетовые лучи типа Б (средневолновый диапазон), под воздействием которых и образуется загар. Но большинство солнцезащитных кремов совсем не защищают от ультрафиолетовых лучей типа А (волны длинного диапазона), проникающих глубоко в кожу. Они чаще всего и являются причиной злокачественного перерождения ее клеток. По мнению специалистов, лучшей защитой от лучей типа А являются кремы, содержащие оксид цинка, диоксид титана или авобензон. Любителям загара также советовал бы приобретать водоотталкивающие кремы с

защитным фактором 30 и выше, что указывает на эффективную защиту одновременно и от ультрафиолетовых лучей типа Б. Наносить их на кожу надо обильно и часто (приблизительно 2 ст. ложки для взрослого каждые два часа плюс после купания или потения). Также надо знать, что большинство солнцезащитных кремов эффект проявляют не сразу, и наносить их на кожу следует как минимум за полчаса до появления на солнце. Подобные кремы должны быть с индексом защиты выше 15.

Учтите также, что некоторые медицинские препараты обладают фотосенсибилизирующим (усиливающим чувствительность клеток к свету) действием. В результате кожа обгорает раза в три быстрее, а на груди и руках могут появиться коричневые пятна. Такой эффект может наступить после приема некоторых антибиотиков (например тетрациклина), гормональных контрацептивов, витаминов B_6 и B_2, а также такого популярного кардиологического средства, как кордарон. Многие люди даже и не подозревают, что сильнейший ожог кожи они получили лишь потому, что недавно лечили банальное простудное заболевание. Если чувствительность кожи усилена приемом определенных лекарств, то рекомендовал бы использовать солнцезащитные кремы с индексом защиты не ниже 30, которые не содержат в своем составе таких фотосенсибилизирующих соединений, как аминобензойная кислота, бергамотовое, сандаловое или мускусное масло.

Знайте, что препараты, обладающие фотосенсибилизирующим действием, наиболее опасны для индивидов со светлой кожей, маленьких детей, людей пожилых, а также для подростков, которые лечат угревую сыпь антибиотиками. Поэтому, покупая лекарство, обязательно расспросите аптекаря обо всех побочных действиях препарата и внимательно читайте инструкцию. Попутно заметим, что повышенная чувствительность к ультрафио-

лету наблюдается и у тех, кто недавно делал пилинг (удаление рогового слоя кожи при помощи химсредств), лазерную эпиляцию и некоторые другие косметические процедуры.

Помимо специальных кремов, от вредного воздействия ультрафиолетовых лучей нужно защищаться рационально подобранной одеждой с длинными рукавами (лучше из чистого хлопка), головным убором с широкими полями (панама, шляпа из соломки) и темными очками из особого стекла, задерживающего ультрафиолетовые лучи. И помните: лучше не загорать в период от 11 до 16 часов.

Но если, несмотря на предпринятые меры, вы заметили возникшие изменения вашей кожи, покажитесь врачу-дерматологу. И уж непременно обратитесь к специалисту, если родинка начала увеличиваться в размерах, изменила форму – контуры ее стали размытыми и неровными; если она изменила цвет – стала светлее или, наоборот, темнее, если вокруг нее появились темные пятна или красный воспаленный ободок, а окраска стала неоднородной; если она зудит (отмечаются жжение и покалывания), шелушится, покрылась корочками, кровоточит – эти симптомы могут свидетельствовать о злокачественном процессе.

Даже если ваши опасения не подтвердятся, не считайте, что зря потратили время: ведь предупредить развитие болезни намного разумнее, чем затем лечить ее.

Вячеслав НИКОЛАЕВ,
врач.

АТАКА НА АСТМУ

В последние десятилетия число больных бронхиальной астмой во всем мире растет особенно быстро. Астма стала проблемой мирового сообщества, и потому ученые разных стран работают над разрешением загадок этого заболевания, создают более эффективные средства помощи. Особое внимание специалисты уделяют обучению и просвещению пациентов, следуя правилу: чем больше человек знает о своей болезни, тем надежнее он помогает сам себе ее преодолеть. Как же защитить себя от астмы, какие предпринять меры и действия, если она все-таки настигла? На эти и другие вопросы отвечает академик РАМН, директор НИИ пульмонологии Александр Григорьевич ЧУЧАЛИН.

– Если человек чувствует затрудненное дыхание или приступ удушья, значит, воздух плохо проходит через бронхи. Что же там происходит? Три изменения в бронхах имеют основное значение: в поверхностном слое начинает вырабатываться большое количество густой, вязкой слизи; отекает слизистый слой бронхов; возникает спазм мышц. Все это вызывает сужение просвета бронхов, и воздуху трудно доходить до легких, до их мельчайших структур – альвеол. Если же просвет бронхов сузился значительно, то человек начинает ощущать удушье. Это состояние врачи и называют бронхиальной астмой.

Почему происходят такие изменения? Они являются защитной реакцией. Бронхи служат естественной преградой, мешающей проникновению каких-либо инородных веществ. Но при этом сами становятся жертвой: в их стенках развивается воспаление. Оно-то и является основной при-

чиной заболевания, влечет за собой отек слизистой, выработку густой слизи, бронхоспазм.

– Кто же виноват в этом явлении?

– Аллергены. В ответ на их внедрение в организм происходит цепь реакций, и в результате возникает воспаление, а затем и астматический приступ.

Аллергены – провокаторы астмы подразделяют на четыре основные группы. Первая – пыльца цветущих растений (трав, кустарников, деревьев). Вторая – бытовая: прежде всего домашняя и библиотечная пыль. Главный ее компонент, как раз и провоцирующий аллергическую реакцию, – домашний клещ. Он невидим глазу, но присутствует в пыли всегда и в огромном количестве. Третья группа – эпидермис (поверхностный слой кожи) и шерсть животных: собак, кошек, лошадей и др. Четвертая – пищевые продукты.

– Что же делать, как справиться с астмой, вызванной аллергическими факторами?

– Прежде всего постараться их устранить. Главное и очень действенное средство здесь, несмотря на кажущуюся его простоту, – ежедневная влажная уборка в квартире, которую следует чаще проветривать, а заодно и избавляться от вещей, накапливающих пыль. При аллергии к эпидермису животных придется расстаться с домашними питомцами. Реакция на пыльцу растений – сезонная. Больному важно знать календарь цветения растений и в это время не ходить в лес, на луг. При аллергии к пищевым продуктам следует подобрать соответствующую диету и отказаться от острых приправ. Скажем, нежелательно употреблять много молока, яиц, а также орехи, перец, горчицу, майонез. Особенно важно помнить эти советы в пору обострения бронхиальной астмы. Имейте также в виду, что алкоголь способствует более активному всасыванию аллергенов, усиливает аллергические реакции.

– Если наступил приступ удушья, охватывает такая паника, страх смерти, что человек часто теряется. Как помочь себе?

– Во время приступа удушья или при затрудненном дыхании следует применять специальные бронхорасширяю-

щие лекарства. Наибольшее предпочтение врачи отдают сегодня беротеку и сальбутамолу.

Самый удобный способ их применения – ингаляция: лекарство сразу же попадает в бронхи, действует быстро. Кроме того, ингалятор можно всегда иметь под рукой – в кармане или сумке. Однако важно помнить: эффективность препарата во многом зависит от того, правильно ли больной пользуется аэрозольным баллончиком.

Вот что надо знать.

1. Снимите колпачок (нередко в спешке и панике больные забывают это сделать).

2. Переверните ингалятор вверх баллончиком (многие держат его вверх мундштуком – это неправильно).

3. Сделайте глубокий спокойный выдох через сомкнутые губы (чтобы бронхи «приготовились» к восприятию лекарства).

4. Плотно обхватите мундштук губами (чтобы лекарство не распылилось в воздух).

5. Слегка запрокиньте голову (верхние дыхательные пути, обычно составляющие извилистую линию, распрямятся, и лекарство легче проникнет в легкие).

6. Начинайте делать вдох.

7. В самом начале вдоха нажмите на баллончик.

8. Продолжайте делать насколько возможно глубокий вдох.

9. На высоте вдоха задержите дыхание на несколько секунд (чтобы лекарство осело на бронхиальную стенку).

10. Сделайте спокойный выдох.

11. При необходимости повторите ингаляцию.

12. Ингаляцию лучше всего проводить сидя или стоя.

Если предстоит физическая нагрузка, вызывающая одышку, или предполагается контакт с аллергенами (например поездка за город), то накануне для профилактики приступа удушья стоит сделать одну-две ингаляции бронхорасширяющего лекарства. Это поможет предотвратить или значительно уменьшить спазм бронхов.

Бронхорасширяющие препараты есть и в таблетках. Бывают ситуации, в частности, при тяжелом обострении бо-

лезни, когда необходимо, чтобы в крови постоянно находился бронхорасширяющий препарат. Тогда чаще всего назначают эуфиллин и теофиллин – в виде таблеток, порошков, микстур.

И помните: все препараты подбирает и назначает только врач.

– А что делать, если приступ случился ночью?

– Увы,сужение бронхов, возникновение бронхоспазма, приступы удушья часто происходят именно ночью. Как поступать в подобных ситуациях?

Прежде всего не паникуйте! Сядьте или встаньте и правильно примените ингалятор. Очень важно не хвататься за то или иное лекарство, не прыскать беспорядочно в рот огромное количество аэрозолей, которые не дойдут до бронхов.

Хорошо бы держать у кровати термос с горячим питьем и во время приступа сделать несколько глотков чая или молока.

Если самим справиться не удается, вызывайте «скорую».

Ну а лучше предупредить ночной приступ удушья. Как это сделать? Призадумайтесь, что может служить его провокатором. Еще раз осмотрите комнату, в которой спите. Может быть, она запылена? Или на стене у кровати висит ковер? А может быть, вы не вняли совету расстаться с кошкой или собакой? Проанализируйте также, какие лекарства вы принимаете на ночь: они тоже могут стать виновником приступа.

И еще. Общее правило для всех астматиков – ужинать необходимо не позже чем за два часа до сна.

– Мы сейчас говорили о скорой помощи при удушье. А как не допустить приступа, чем лечить бронхиальную астму, если так можно выразиться, в покое?

– Да, расширение бронхов – это лишь средство срочной помощи.

Главное в лечении бронхиальной астмы – воздействовать на воспаление. Идеальным вариантом борьбы с воспалением было бы исключить контакт с аллергеном. Но это практически недостижимо. Поэтому для снятия воспале-

ния приходится прибегать к специальным лекарствам. Они делятся на две группы – негормональные и сделанные на основе гормональных веществ.

В первой группе наиболее популярен интал. Он предупреждает развитие аллергического воспаления в стенке бронха или снимает его, когда процесс только начал развиваться. Препарат не пригоден для снятия приступа удушья или затрудненного дыхания. Капсулу интала помещают в специальный ингалятор, там она прокалывается, и больной вдыхает порошок. Назначать препарат, определять его дозу должен врач.

Интал и другие лекарства, его содержащие, пригодны и как вспомогательные средства для профилактики приступа удушья. Если предстоит, скажем, визит в дом, где есть кошка, то минут за 20-30 вдохните капсулу интала – приступ не разовьется или будет гораздо слабее по интенсивности. Может помочь препарат, и если вдохнуть его перед физической нагрузкой.

Гормональные лекарства (глюкокортикостероиды) являются самым мощным противовоспалительным средством лечения бронхиальной астмы. При обострении курс приема гормонов не должен превышать 7-10 дней. В первые два-три дня принимают максимальную дозу препарата, что дает возможность затем ее сокращать. После непродолжительного лечения таблетками необходимо воспользоваться аэрозолем. Он воздействует на стенки бронхов, проникая в кровоток и не вызывая осложнений. Ингаляция – самый лучший способ лечения гормональными препаратами. Если строго следовать правилам, то не придется прибегать к внутривенному или внутримышечному введению гормонов или употреблять таблетки.

– Неужели лекарства – единственный способ борьбы с бронхиальной астмой?

– Нет, конечно. Существуют и безлекарственные методы терапии.

Эти методы, а также и профилактика бронхиальной астмы (дыхательная гимнастика, закаливание, массаж, иглорефлексотерапия, физиотерапия и др.) играют большую

роль в предупреждении обострения заболевания и способствуют удлинению периода между приступами, не исключая, однако, лекарственных препаратов.

Дыхательная гимнастика – один из наиболее необходимых элементов лечебного комплекса. Она помогает повысить функциональные возможности дыхательного аппарата.

Самое простое, но очень важное упражнение – тренировка дыхания. Упражнение выполняется так: сделайте как можно более глубокий вдох, а затем как можно медленнее выдыхайте через трубочку (например коктейльную соломку) в банку, наполненную водой. Это упражнение желательно повторять четыре-пять раз в день по 10-15 минут. Делать его полезно во все периоды болезни.

Чтобы улучшить отход мокроты, предлагаются специальные упражнения с форсированным удлиненным выдохом и так называемое диафрагмальное дыхание.

Статические дыхательные (дренажные) упражнения

1. Диафрагмальное дыхание. Исходное положение (и.п.) – лежа на спине. На счет «один-два-три» сделайте мощный, длительный, предельной глубины выдох силой мышц брюшного пресса (живот сильно втянуть), на счет «четыре» – вдох, предельно выпячивая живот. Затем, сокращая мышцы брюшного пресса, попытайтесь глухо кашлянуть.

Упражнение можно делать также сидя, стоя и даже во время ходьбы и бега. Сочетание бега и ходьбы при диафрагмальном дыхании очень важно для полноценного дренажа бронхов. Диафрагмальное дыхание рекомендуется также после других дыхательных упражнений.

2. Выжимание лежа. И.п. – лежа на спине. На счет «раз» плотно подтяните бедра к груди, обхватив руками голени, одновременно начинайте мощный выдох и завершите его на пределе, затем вернитесь в исходное положение с диафрагмальным вдохом, максимально выпячивая живот. Глухо кашляните, сокращая мышцы брюшного пресса.

Выжимание можно выполнять и стоя, поочередно подтягивая к груди левое и правое бедро.

Динамические дыхательные упражнения

1. И.п. – стоя, ноги на ширине плеч, руки в стороны на уровне плеч, максимально отведены назад, ладони повернуты вперед, пальцы широко врозь. На счет «раз» мгновенно скрестите руки перед грудью (как бы обнимая себя), а локти подтяните под подбородок так, чтобы кисти рук ударили по лопаткам. Одновременно громко и мощно выдохните.

2. И.п. – стоя на носках, прогнувшись, ноги на ширине плеч, руки в стороны вверх. На счет «раз», опускаясь на стопы, наклонитесь вперед, округлив спину, руки махом через стороны скрестите перед грудью, больно хлестнув кистями по лопаткам (громкий мощный выдох). Затем разведите руки в стороны и снова скрестите перед грудью, два-три раза хлестните кистями по лопаткам, продолжая выдох. Вернитесь в исходное положение с диафрагмальным вдохом.

3. И.п. – стоя на носках, прогнувшись, ноги на ширине плеч, руки вверх-назад, пальцы сплетены (как бы держат топор). На счет «раз», опускаясь на стопы, быстро наклонитесь вперед, округлив спину, и хлестните руками вперед-вниз-назад (будто рубите дрова), сделав громкий мощный выдох. На счет «два» плавно вернитесь в исходное положение.

4. И.п. – стоя на носках, слегка нагнувшись вперед, ноги на ширине «лыжни», руки вперед, кисти «сжимают лыжные палки». На счет «раз», опускаясь на стопы, присядьте и наклонитесь вперед до касания животом бедер, руки вниз-назад до отказа, кисти полураскройте (мощный выдох). На счет «два-три», оставаясь в наклоне, пружиньте ногами и завершите выдох. Вернитесь в исходное положение с диафрагмальным вдохом.

5. И.п. – стоя на носках, ноги на ширине плеч, руки подняты вверх ладонями наружу, кисти сжаты, как для гребка веслами. На каждый счет, опускаясь на стопы, руки отводите назад-в стороны-вниз к бедрам (мощный выдох). Поднимаясь на носки, вернитесь в исходное положение, раздувая живот диафрагмальным вдохом.

Специальные статические и динамические упражнения надо выполнять по 15-20 минут два-четыре раза в день.

– Какие советы на каждый день можно дать страдающим бронхиальной астмой?

– Прежде всего опасайтесь вирусной инфекции: она провоцирует обострение бронхиальной астмы;

приобретите пикфлоуметр – этот аппарат позволяет объективно контролировать дыхание и «засекать» обострение заболевания на ранних стадиях;

новый прибор – спейсер (добавление к ингалятору) – помогает доставить в бронхи больше лекарства. Он особенно выручает во время тяжелых приступов;

если участились обострения астмы, снижены показатели пикфлоуметрии, необходимо заменить лекарства.

Беседу вела Татьяна ЗЛАТКИНА.

«ПР»: При бронхиальной астме рекомендуется применять травяные настои и отвары. Вот несколько рецептов.

• Багульник – 25 г; крапива жгучая малая – 15 г. Все мелко нарезать, смешать. Заварить эту смесь литром кипятка. Настоять, укутав, 3 часа, процедить. Принимать по половине стакана 5-6 раз в день.

• Эфедра (трава) – 40 г; ромашка аптечная – 200 г; березовые почки – 60 г; багульник (трава) – 200 г. Все измельчить, хорошо смешать, 2 ст. ложки смеси залить кипятком (пол-литра). Настоять,укутав, в течение 5-6 часов, процедить. Принимать по полстакана 3 раза в день до еды в теплом виде.

• Почки сосновые – 1 часть; листья подорожника – 1 часть; листья мать-и-мачехи – 1 часть. 1 ч. ложку смеси залить стаканом холодной воды. Настоять 2 часа. Затем кипятить 5 минут, настоять еще 15 минут, процедить. Выпить эту дозу в течение дня в 3 приема.

• Чабрец (богородская трава) – 10 г; мать-и-мачеха, листья – 10 г; фиалка трехцветная, трава – 10 г; девясил, корни – 10 г; анис, плоды – 10 г. Способ приготовления и применения, как в предыдущем рецепте.

• Цветки бузины, трава росянки, лист подорожника, трава фиалки трехцветной (всех поровну). 4 ч. ложки измельченного сбора настоять в стакане холодной воды в течение 2 часов, кипятить несколько минут и после остывания процедить. Отвар выпить за один день в 3 приема.

• Цветки бузины, трава лапчатки гусиной, трава шандры, трава чистотела, сосновые почки (всех поровну). Способ приготовления и применения, как в предыдущем рецепте.

АНЕКДОТ, ДА И ТОЛЬКО

– Как вы могли поручить оперировать меня студенту?

– Студентам надо набивать руку, а ваш случай все равно был безнадежным.

– Но послушайте, доктор...

– Я не доктор. Я апостол Петр.

* * *

Окулист говорит пациенту:

– У меня для вас две новости – хорошая и плохая. С какой начать?

– С хорошей, доктор!

– Скоро вы сможете читать без очков.

– Боже! Доктор! Это чудо! Но... как же... я ведь и в очках почти ничего не вижу...

– Пальцами будете читать, пальцами...

* * *

Если у вас хорошее здоровье, крепкие нервы и много свободного времени, но мучает ностальгия по прошлому – сходите на прием в районную поликлинику.

* * *

Молодая медсестра – пациенту:

– Простите, а вы не могли бы сесть на иглу?

– В смысле – стать наркоманом?

– Да нет, просто я уколы еще никогда не делала.

ГУБИТ ЛЮДЕЙ НЕ ПИВО

Наступило лето, и начался пивной бум. Потому что существует устойчивое мнение, будто лучше пива ничто в жару жажду не утоляет. С этим согласно большинство мужчин. Но есть и разногласия. Противники пива говорят о вреде пенного напитка, пивном алкоголизме. Сторонники считают, что оно не только приятно, но и полезно, и пить его можно безмерно – как лимонад или родниковую воду.

Сегодня мы расскажем всю правду о пиве: пить или не пить, если пить – то сколько, как и чем закусывать...

БЕЗ ПОДДЕЛОК

Подделывать пиво трудно и невыгодно. А за изделиями фирм-производителей контроль серьезный. Поэтому отравиться пивом практически невозможно – не то что самопальной водкой. Кроме безопасности у пива есть и другой козырь: за свойствами напитка постоянно следит штатный дегустатор. Поэтому пиво получается всегда нужной степени прозрачности и устойчивости пены, со своим особым запахом, полнотой и насыщенностью углекислым газом. Именно это обеспечивает чудесное разнообразие сортов пива. Смакуя свой любимый сорт, вы сможете получить ни с чем не сравнимое эстетическое удовольствие, а значит, провести свой собственный сеанс психологической реабилитации.

ПОЛЕЗНЫЙ НАПИТОК

«Где ты был?» – «Пиво пил». Опухший толстяк бессмысленно таращит глаза. Ой, не верьте! Не пиво он пил! Или, по крайней мере, пил его неправильно.

Пиво – это вам не водка, которую закусывают едой. Пиво само по себе еда: в 100 мл пенного напитка содержится 450 ккал. В составе пива – аминокислоты, из которых строятся наши с вами белки, витамины, прежде всего группы В, соли и микроэлементы.

Пиво стимулирует обмен веществ, повышает аппетит, оказывает общеукрепляющее действие. Недаром врачи с давних пор рекомендуют умеренные дозы пива ослабленным, утомленным людям. И сейчас такая практика распространена в некоторых «пивных» странах – например в Чехии.

Шведский ученый профессор Свен Торелл считает, что благодаря своему уникальному составу и низкому содержанию алкоголя пиво активизирует интеллектуальную активность. Некоторые ученые утверждают, что пиво содержит и вещества, обладающие противораковыми свойствами.

И с пивным алкоголизмом все непросто. «Все яд и все лекарство – дело только в дозе», – утверждали древние. К пиву это относится в первую очередь. Что уж говорить, если даже Всемирная организация здравоохранения, задавшись целью установить связь между пивом и алкоголизмом, так и не смогла сделать этого. Результаты вышли очень интересные: оказалось, что в странах, где пиво традиционно не в почете (США, Франция, Норвегия, Канада), уровень алкоголизма куда выше, нежели в странах, где пиво – «второй хлеб» (Германия, Чехия, Англия, Бельгия). Ошарашенные ученые даже задались вопросом: а не следует ли пиво использовать как противоядие против алкоголизма?

О ДОЗЕ И ЗАКУСКЕ

Немецкие ученые обследовали полторы сотни мужчин, которые не прочь пропустить кружечку пивка. И вот что выяснилось. Те, кто знал свою дозу и хорошо при этом питался, оказались самыми здоровыми. Любители безмерно попить пивка – часто и помногу – страдали пивными животиками, а также не могли похвастаться быстрой реакцией, хорошей памятью, были сонливы и вяловаты. Пивные алкоголики, начинавшие и заканчивавшие свой день пивом, да еще и ув-

лекавшиеся немецким вариантом «ерша» – пиво плюс ром, – оказались больны циррозом печени и атеросклерозом. Иными словами – пей, да дозу разумей!

Какова же доза? Чешские диетологи – а кому, как не чехам, быть арбитрами в этом вопросе! – утверждают: умеренная, не приносящая вреда здоровью доза пива – одна-две литровые кружки в день. Если человек выпивает 3-5 таких кружек – это уже много. Больше пяти кружек – никуда не годится, это алкоголизм и вред здоровью.

При этом важно пить не только умеренно, но и правильно. «Глотать» пиво, «засасывать», будто кто его у вас отнимает, – неправильно. Напиток надо смаковать, употреблять медленно, мелкими глотками. Это к тому же очень способствует неторопливой беседе – полезному психотерапевтическому спутнику пивного застолья. Экстремальное «вливание» в желудок пива чрезмерно нагружает мочевые органы. Вот уж действительно: кружка пива – удар по почкам!

Пиво часто упрекают в том, что оно – причина сердечных заболеваний. Не тут-то было: дотошные чехи обследовали персонал одного из своих пивных заводов и обнаружили, что у тамошних рабочих (а пиво на рабочем месте они, будьте покойны, употребляют) сердце гораздо здоровее, чем у прочих граждан. И вообще, если считать, что пиво – яд, то как объяснить, что чехи, каждый из которых выпивает в год по 269 литров пива, до сих пор не исчезли с лица земли? Ведь пьют они в таких количествах уже больше семи веков.

Только не забывайте закусывать! Вред приносят себе те, кто пьет пиво натощак. Ну а если вы подносите к губам пенный напиток после трапезы – прочь сомнения! Единственно: жирная пища – не лучшая закуска к пиву. Да, традиционно к нему подают сосиски, ветчину, другие блюда помясистее да пожирнее. Но теперь в моде зелень, обезжиренные блюда.

УМЕРЬТЕ АППЕТИТ

«Пивной живот», «опух от пива» – кто этого не слышал? Между тем жители стран с традиционно высоким потреблением пива (те же чехи) куда стройнее в своей массе, скажем,

пьющих виски американцев, на которых уже никаких шестидесятых размеров не хватает. Все дело в том, что пить пиво надо с умом. Оказывается, несмотря на свою высокую калорийность, не пиво – главная причина лишнего веса. Просто у тех, кто любит «загрузить» в себя сразу и много, от этих «декалитров» раздувается желудок, да так и остается растянутым. А там уж хозяин начинает его ублажать – да не пивом, а едою. Стоит умерить пивные аппетиты – и с лишним весом будет покончено.

И ни в коем случае не забывайте: пиво не отменяет физическую активность! Пиво вообще друг спорта – не зря же болельщики потягивают на стадионах пивко, а не иной хмельной напиток. Главное, поставив бутылочку пивка охлаждаться в холодильник, самому надо погонять мяч, поиграть в волейбол, покопаться в огороде.

ПЕЙТЕ В МЕРУ – ПРОЖИВЕТЕ ДОЛЬШЕ

Пиво может быть и просто лекарством. Об этом говорят исследования голландских медиков. Они взяли две группы испытуемых: одну поили водкой, другую – пивом. И вот что получилось: у «водочников» в крови оказался высоким уровень вещества гомоцистеин, которое считается виновным в развитии сердечных заболеваний. А у пивших пиво этого вещества было совсем немного. Оказалось, что содержащийся в пиве витамин B_6 снижает до нормы опасный уровень гомоцистеина в крови.

Не счесть народных рецептов использования продукции пивоварен. Например, для борьбы с камнями в почках, с простудой рекомендуется пивко в подогретом виде да с медком – очень помогает. И без меда тоже. Во всяком случае, старейший житель Чехии – пан Рудольф Тилла, кстати, активный член одного из многочисленных в этой стране обществ любителей пива – на праздновании своего 105-летия так и сказал: «Пиво, если его употреблять в меру, – отличный помощник для желающих продлить годы жизни».

Денис КОВАЛЕВ,
кандидат медицинских наук.

ТОЧЕЧНЫЙ МАССАЖ ПОЛЕЗЕН ВСЕМ

Один из ведущих специалистов страны по лечебному массажу кандидат биологических наук Владимир Иванович ВАСИЧКИН окончил Государственный институт физической культуры в Ленинграде, много лет работал тренером-массажистом футбольных команд «Трактор» (Волгоград) и «Зенит» (Ленинград – Санкт-Петербург), сборных команд СССР и России по легкой атлетике, руководил Восстановительно-реабилитационным центром Северной столицы, готовил в медицинских вузах и училищах врачей и сестер по своей специальности. 67-летний ученый – автор почти 100 книг и пособий по точечному, классическому, сегментарному массажу и методам китайской акупунктуры – часто выступает с лекциями в Центральном лектории Санкт-Петербурга и по приглашению коллег – во многих европейских странах.

– Владимир Иванович, встречу с вами приближала, сама того не сознавая, моя жена. Она основательно увлечена лечебным, в особенности точечным, массажем и серьезно занимается им на протяжении вот уже нескольких лет. Как, впрочем (это заметно и без специальных исследований), многие россияне. Я же, просмотрев перед беседой с вами десятка два написанных вами книг, признаться, несколько оторопел от немыслимого количества упоминаемых там БАТов – биологически активных точек на человеческом теле. И названия все не для нашего слуха: *хэ-гу, сань-иньцзяо, чи-цзе, тун-цзы-ляо*... Сколько же надо времени, чтобы освоить всю эту премудрость? Даже жена, возможно, скромничая, говорит, что знает лишь самую малость.

– А все БАТы (их около тысячи, из которых только 150 используются наиболее часто) вряд ли надо знать. Кроме тех, разумеется, кому это положено по роду профессиональных занятий – массажистов, врачей, спортивных тренеров... Но я приветствую устремления вашей супруги, которая активно и, полагаю, успешно использует возможности точечного массажа. Потому что от многих недомоганий человек может избавиться самостоятельно, не тратя зачастую понапрасну деньги на лекарства и врачей.

Посмотрите, как, проснувшись, готовят свой организм к событиям нового дня наши «меньшие братья» – кошки, собаки, птицы. Они эластично потягиваются, надавливают лапками на все доступные места своего тела, проверяют голосовые связки, тщательно вылизываются, чистят перышки...Так и человек все время подсознательно контролирует состояние своего тела и души. Едва он ощутит неполадки в организме, как тут же стремится (часто неосознанно) оперативно устранить их путем доступных действий – растиранием, почесыванием, надавливанием, щекотанием, потряхиванием частей своего тела.

– А как осознанно добиваться практического эффекта с помощью рекомендуемого вами способа оздоровления организма?

– Надоевшая простуда, кашель, чихание, першение в горле, покалывание в боках, боль при наклонах, из-за чего шнурки на туфлях не завяжешь, озноб, осипший голос, подергивание век, колики в груди, хруст в коленях, чувство депрессии и многое другое – все это не что иное, как признаки «разбалансировки» организма. Я советую: в этих ситуациях не надо сразу бежать к врачам. Попробуйте выйти из болезненного состояния сами и воспользуйтесь прежде всего удивительными возможностями пальцев.

Наши пальцы, их тепло, чувство осязания осуществляют, по выражению кого-то из философов, «представительство коры головного мозга на периферии всего организма». Самый наглядный пример. В повседневной жизни мы то и дело вынужденно принимаем неудобные позы. От этого немеют мышцы, отекают конечности, наваливается усталость, падает настроение, человеком овладевает апатия. Однако

стоит нам привлечь природные возможности своих пальцев, применить несколько точечных воздействий, порой наугад, как болезненность уменьшается, вскоре появляется легкость в движениях суставов, улучшается самочувствие.

Да, вы правильно заметили: методика пальцевого точечного массажа в книгах и пособиях обычно обозначает точки тела, с которыми необходимо работать при недугах и заболеваниях, под китайскими, японскими, вьетнамскими названиями. Но такова международная классификация. Ведь восточная медицина – основа лечебного массажа – зародилась задолго до новой эры (китайская книга «Хуанди нэй-цзин» – «Трактат о внутреннем, о природе жизни» была написана около 221 года до н.э.).

Однако, овладев основами точечного массажа, пользуясь изданными большими тиражами книгами, схематическими рисунками, таблицами, плакатами, атласами, которые наглядно показывают расположение на теле человека конкретных БАТов, освоив несложную методику лечения, каждый, по моему твердому убеждению, сможет освоить предлагаемые приемы самооздоровления. Таким образом, точечный массаж может стать для вас прекрасным личным доктором, который незамедлительно окажет вам помощь в любую трудную минуту.

Не так давно я был на службе в Казанском соборе Петербурга. Людей собралось очень много, не протолкнуться. Было душно. Некоторым пожилым людям при многочасовом стоянии становилось плохо, глядишь, вот-вот потеряют сознание. Нашатырь, различные капли, прихваченные с собой, помогали слабо. Я посоветовал и показал стоящим рядом людям, что необходимо делать в предчувствии обморочного состояния: резко по 2-3 раза фиксировать (нажимать 10-15 раз) несколько доступных точек. Это – *жэнь-чжун* (находится в верхней трети желоба верхней губы лица); *чэн-дзян* (находится во впадине под нижней губой); *ди-хэ* (находится в подбородочной ямке); *хэ-гу* (находится на возвышенности тыльной стороны ладони, образуется при сжатии первого и второго пальцев кисти). Советы помогали, и люди, придя в себя, меня благодарили. *(Рис. 1).*

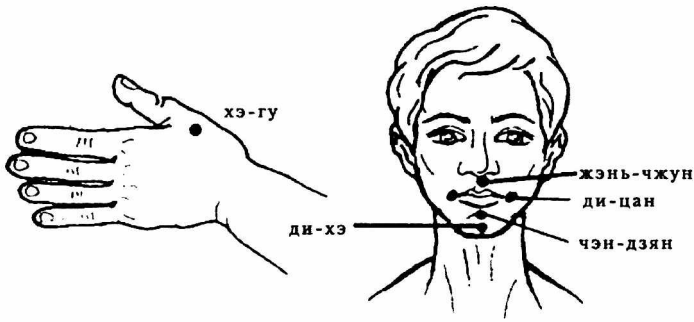


Рис. 1.
Методика точечного массажа при обморочном состоянии

Рекомендую применение точечного массажа в самых различных формах и с привлечением всем доступных подручных средств. Помимо традиционного пальцевого воздействия, при массаже можно воспользоваться различными шариками, металлическими полосками, перцовым лейкопластырем, даже лучом света от фокусированного фонарика – все зависит от вашей фантазии (понятно, разумной).

Существуют также более сложные способы направленного воздействия на БАТы (лазеротерапия, магнитотерапия, электрический ток, инфракрасные лучи и другие). Но в этих случаях необходимы консультации со специалистами по применению их в домашних условиях.

– И с чего надо начать, решившись освоить точечный массаж?

– С того, с чего, очевидно, начинала ваша супруга: прежде всего надо разобраться с месторасположением основных БАТов, которые могут понадобиться в тех или иных случаях (как «экспресс-помощь» или для регулярного применения с целью системного оздоровления, лечения, улучшения самочувствия). Могу сказать, что наш метод может быть использован при заболеваниях разной степени тяжести – при гипертонических кризах, бронхитах, невралгии, ларингите, приступах удушья, менструальных болях, мигрени, зубной боли и других. Можно научиться использовать его даже при

выведении из коматозного состояния попавшего в беду человека. С помощью точечного массажа можно преодолевать и шоковое состояние. *(Рис. 2).*

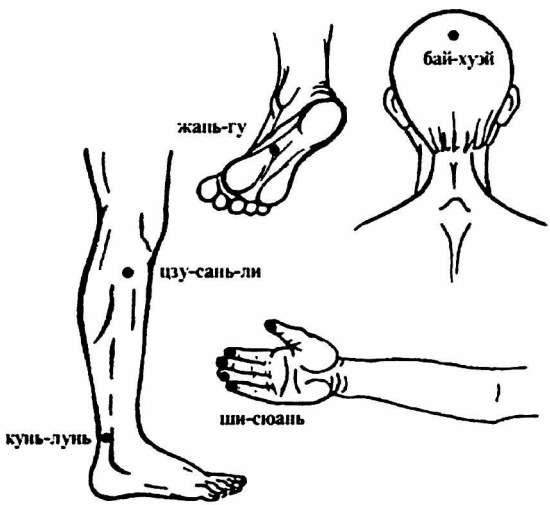


Рис. 2.
Методика точечного массажа
при разновидностях состояния шока

Несколько разъяснений. Размер БАТов на нашем теле колеблется от 0,1 мм^2 до 2,5 см^2, то есть основание массирующего пальца позволяет локально воздействовать на биологически активную зону (область) поверхности. Точки в большинстве своем находятся под покровами кожи, соединительной ткани, мышц на разных уровнях и глубине, в межмышечных промежутках, на надкостнице, в проекции сосудисто-нервных сплетений, в углублениях между костными образованиями. Надо также помнить, что БАТы часто взаимосвязаны.

Для фиксации отдельных точек можно применять так называемый пальторный чувствительный метод – при надавливании проявляется ответная реакция, ощущение «онемения», появление «мурашек» на коже, чувство тепла, легкости, расслабленности. Пальпирующий палец фиксирует на

поверхности более неровные, «шершавые» участки, ощущает пульсовое колебание, может даже «провалиться».

Если вам недостаточно рисунков, схем или карт по размещению БАТов для самого точного нахождения необходимых точек, можете использовать специально созданные для этого поисковые приборы – ИН-ТА, НТА, ЭЛИТА, ПЭП и другие. Но со временем, с приобретением опыта применения пальцевого точечного массажа вы сами легко и быстро сможете найти необходимую вам биологически активную точку на человеческом теле.

Техника выполнения пальцевого точечного массажа зависит от лечебной цели. При симптомах заболеваний используется методика тормозного, так называемого седативного, расслабляющего варианта массажа. При болезненных состояниях применяется тонизирующий, стимулирующий, возбуждающий массаж. При массаже используют все части массирующей кисти – пальцы, поверхности выступов, локтевые края и основание кисти. Усилия, прилагаемые при надавливании на точки, варьируются в зависимости от лечебных целей от 100 г до 30 кг (например на столе). Правильно выполненное массирование позволяет сразу наблюдать улучшения состояния организма.

Словом, мой совет: овладевайте точечным массажем!

– Почти все ваши труды поименно посвящены вашим детям, внучкам, жене, теще, другим родным. Что для вас семья? Все ли в своей жизни следуют вашим советам по оздоровлению организма, поддержанию его в надлежащей форме? Вы-то сами выполняете те манипуляции, что рекомендуете другим?

– Моя большая семья – надежная опора в жизни. Жена, Любовь Николаевна (она окончила медицинское училище), помогает мне во всем, в том числе советами на основе своей обширной медицинской практики. В нашем домике во Всеволожском районе Ленинградской области по выходным, когда съезжаются все родные, обычно шумно, весело, уютно. Естественно, близкие, друзья задают мне множество вопросов, касающихся приемов и воздействия оздоровительного массажа. Всегда с желанием консультирую, показываю. Кто-то пользуется моей методикой, кто-то ленится, а зря.

Конечно, и сам я активно пользуюсь точечным массажем. Как, впрочем, и другими способами оздоровления тела и духа.

Ни разу серьезно не болел. Очень люблю, к слову, парную баню – это великое русское чудо. Регулярно делаю зарядку. Это помогает мне успевать многое сделать, в том числе работать над докторской диссертацией, над книгами. Сейчас на выходе сразу две – «Самоучитель по лечебному массажу» и сборник «Двести двадцать подвижных игр для людей пожилого возраста».

Беседу вел Лев РУМЯНЦЕВ.

Дополнительные советы по применению точечного массажа от Владимира Ивановича ВАСИЧКИНА:

1. При сильной усталости, сразу после приема пищи, выпитого алкоголя выполнять процедуры точечного массажа не рекомендуется.

2. В помещении должно быть тепло, проветрено, выключены внешние раздражители: радио, телевизор, компьютер, телефон и т.д.

3. Не используйте много точек сразу, наращивайте количество БАТов по мере усиления воздействия, обязательно учитывайте ответную реакцию как вашего организма, так и человека, попросившего вас помочь.

4. При первых же симптомах неадекватной реакции на массаж – головокружении, тошноте, предобморочном состоянии – процедуру прекратить.

5. При насморке, кашле, икоте, головной боли процедуры выполнять несколько раз в сутки, продолжительностью воздействия на БАТы от 30 секунд до 2-3 минут.

6. Массаж точек не применяется при высокой температуре, кровотечениях, открытых переломах костных тканей, инфекциях, грибковых заболеваниях, других явных противопоказаниях.

7. Соблюдайте осторожность выполнения массажа при варикозном расширении вен с трофическими нарушениями, при сердечно-сосудистой недостаточности, психических расстройствах, активных формах туберкулеза, артрите, остеомиелите.

8. В экстренных случаях применять массаж немедленно, в любом месте!

ГЕЛЬМИНТОЗ В ВОПРОСАХ И ОТВЕТАХ

По данным Всемирной организации здравоохранения, болезнями, вызванными одними только паразитами: глистами и простейшими (токсоплазмами, уреаплазмами, микоплазмами, хламидиями), – вирусы, бактерии и грибки не в счет! – страдают более 4,5 миллиарда человек на планете. В Европе это пока еще каждый третий житель, а в США – уже 85-95% взрослого населения. Россияне болеют паразитозами в 10 раз чаще, чем острыми кишечными инфекциями, и ничуть не реже, чем гриппом! Подавляющее большинство подцепивших заразу понятия не имеют о том, что в их организме орудует банда внутренних диверсантов, а узнают о своем диагнозе случайно, причем многие – после визита к врачу.

В редакционной почте часто встречаются вопросы о том, насколько опасны гельминтозы, что делать, чтобы не заболеть, и какие предпринять меры, если в организме все-таки поселился «червячок». Ответить нашим читателям мы попросили кандидата медицинских наук, врача-инфекциониста Елену Николаевну ШТЫКУНОВУ.

«В последнее время неважно себя чувствую и выгляжу плохо. Нездоровый цвет лица и синяки под глазами пытаюсь скрыть тональным кремом, а постоянную усталость преодолеть бесчисленными чашками кофе. Но умелый макияж и лошадиные дозы кофеина не оказывают никакого эффекта. Что со мной случилось?»

– Скорее всего, ваше здоровье подтачивает поселившийся в организме «червячок». Это не метафора, а медицинский факт: многие глисты, простейшие и другие паразиты, а также некото-

рые вирусы, микроскопические грибки и бактерии годами ведут подрывную деятельность против организма, почти ничем себя не проявляя.

Чтобы выявить внутреннего диверсанта, ответьте на вопросы следующего теста.

– Все время чувствуете усталость?

– Часто болит и/или кружится голова?

– С аппетитом творится что-то странное: то нет совсем, то вдруг страшно хочется есть?

– Поташнивает?

– У вас бледная кожа, низкий гемоглобин?

– Выделяете много слюны, особенно ночью?

– Ощущаете боль и дискомфорт в животе, тяжесть и покалывание в правом боку, страдаете метеоризмом, часто бывают запоры или неустойчивый стул?

– Болят мышцы и суставы?

– Беспокоят аллергические реакции, приступы бронхиальной астмы, зудящая сыпь на коже?

– Не вылезаете из простуд?

– Глаза постоянно болят, слезятся, их белки (склеры) выглядят слегка желтоватыми?

– Постоянно раздражены, напряжены, угнетены?

– Мучает бессонница с частыми пробуждениями, особенно между 2 и 3 часами ночи?

– Никак не можете забеременеть?

– У вас проблемы с весом – не удается сбросить его или набрать?

Чем больше ответов «да», тем выше вероятность заражения глистами (по-латыни – гельминтами).

«Никак не могу забеременеть, хотя и я, и муж очень хотим ребенка. К каким только гинекологам не обращалась, какие процедуры не делала – ничего не помогает. А теперь врач предложила мне сделать анализ на паразитов. Я в полном недоумении – разве от этого может зависеть, забеременею ли я?»

– Радуйтесь: вам попался очень грамотный врач. Некоторые женщины – вполне здоровые и цветущие на вид – узнают, что заражены токсоплазмозом или хламидиозом, только когда

решают завести ребенка. Паразитарные болезни – одна из самых частых причин бесплодия.

И не только! Бывает, лечат человека от тяжелейшей бронхиальной астмы или другого серьезного заболевания, а ему ничего не помогает – бедняга чахнет и сохнет на глазах. И тут тоже не обошлось без паразитов: они истощают внутренние ресурсы организма, снижают его сопротивляемость и служат катализаторами всевозможных патологических процессов.

Отправляясь в поликлинику на обследование, имейте в виду: результативность анализа кала на гельминтоз не превышает 12-20%. Серологическая диагностика, при которой берут кровь из вены и определяют антитела к возбудителям, намного точнее, но и существенно дороже – ее делают не везде. Новейший и наиболее информативный метод – вегетативно-резонансное тестирование (ВРТ). Его принцип прост, как все гениальное. Каждый паразит испускает электромагнитные колебания определенной частоты, которую регистрируют специальные датчики. Этот способ диагностики открыл новую эру в борьбе с паразитарными инфекциями.

«У меня в последнее время испортилась кожа: потускнела, покрылась прыщами. Обращалась и к дерматологу, и к косметологу – лучше не становится. А подруга говорит: проверься на глисты. Может, она так неудачно надо мной шутит?»

– Ваша подруга совершенно права. Врачи недаром называют кожу третьей почкой. Через нее организм выводит шлаки – конечные продукты обмена и токсины, которые образуются в результате жизнедеятельности паразитов. Даже небольшая, но постоянная интоксикация портит цвет лица, приводит к образованию отеков и темных кругов под глазами, ухудшает состояние кожи, прорезает ее морщинами, покрывает угрями и аллергическими высыпаниями.

Если кремы, гели, маски, косметический массаж и витамины не помогают, врач обязательно выпишет направление на обследование, чтобы исключить паразитарную, вирусную или грибковую инфекцию. Странно, что специалисты, к которым вы обращались, не сделали этого. А подругу поблагодарите за ценный совет.

«Сын просит завести собаку. А я боюсь, что он подцепит какую-нибудь заразу. Права ли я или надо пойти ему навстречу? Сын даже учиться стал лучше в надежде, что я за это куплю щенка».

– Ваши страхи не лишены оснований. Дружба с животными чревата различными заболеваниями. Особенно страдают дети – тиская и целуя любимую кошечку, зарываясь лицом в густую собачью шерсть и позволяя псу лизать свои щеки и губы, ребенок подвергает себя немалому риску.

Ученые установили поразительный факт: одним из ранних признаков заражения глистами может быть... низкая работоспособность у взрослых и плохая успеваемость у детей! Среди школьников, у которых обнаружились паразиты, оказалось 24 процента двоечников и всего 2 процента отличников. В контрольной группе более четверти здоровых ребят учились на «пять», а плохую успеваемость продемонстрировали лишь 4 процента. Медики рекомендуют родителям серьезно отнестись к этим цифрам.

Если в доме есть животные, а сын или дочь стали хуже учиться, быстро уставать, плохо спать, мало есть, жаловаться на тошноту, необходимо сделать анализы на глисты и показать ребенка инфекционисту. Так же следует поступить и в случае, если ребенок (или взрослый) являются аллергиком. «Аллергия – это огромный мешок, в который запихнули десятки разных болезней», – утверждал польский юморист Эдвард Завиша. По мнению ученых, большую часть этого «мешка» занимают паразитарные инфекции. Хронических аллергиков в обязательном порядке тестируют на их наличие.

Но не спешите отказываться от заветной мечты о домашнем любимце! Просто сведите к минимуму риск заражения паразитами, проводя так называемую ежеквартальную дегельминтизацию – очистку организма животного от глистов специальными препаратами для кошек и собак. Они абсолютно безопасны. Если питомец здоров, лекарство на него не подействует, но круглых и плоских червей, коль скоро таковые у него завелись, уничтожит с первой попытки – однократного приема вполне достаточно для мощного «глистогонного» эффекта.

«Я жду ребенка, а свекровь мне говорит, чтоб я не играла с котенком, не гладила его. Что это якобы опасно для будущего малыша. Неужели она права?»

– Совершенно права. Дело в том, что домашние кошки должны оправдывать свое название, то есть жить в доме. Иначе, возвращаясь с прогулок, они могут прихватить с собой цисты токсоплазм – внутриклеточных паразитов и наградить ими вас. Погладили кошку, а руки не помыли – и вот уже коварные возбудители штурмуют кишечник, проникают в кровь, окапываются в коже и лимфоузлах. Подскакивает температура, на теле высыпают мелкие красные пятнышки и плотные возвышающиеся узелки – так называемые розеолы и папулы. Это острый токсоплазмоз. Чем ярче симптомы болезни, тем больше шансов выработать к ней стойкий иммунитет и избежать ее возобновления.

Беда в том, что недуг часто протекает в скрытой форме: вы даже не подозреваете, что переболели токсоплазмозом, а анализы крови и кожные пробы подтверждают это. В принципе, инфекция несмертельная, для взрослого человека неопасная, но если вы заразились во время беременности, она может прерваться или родится больной ребенок. Кошек и детей нельзя заводить одновременно: сначала обзаведитесь потомством, а уж потом берите в дом котенка!

И еще имейте в виду. «Подружиться» с глистами можно не только от животных, но и через кожу, когда вы ходите босиком и плаваете в пруду, через воздух (при вдыхании частичек пыли с яйцами или цистами паразитов) и пищевым путем – когда едите немытые фрукты, плохо прожаренные мясо или рыбу.

«Просто не знаю, к кому, кроме вас, обратиться за советом и помощью. Дело в том, что после отпуска, который я провела одна, но, как бы это сказать, не скучно, боюсь чем-нибудь заразить мужа. Нет, ничто меня не беспокоит, чувствую себя совершенно здоровой, но наслышана, что есть такое заболевание – хламидиоз, которое протекает бессимптомно, а вреда приносит много. Не могли бы вы рассказать о нем?»

– Раньше врачи говорили: все болезни от нервов, один сифилис от удовольствия. А потом выяснили, что заболеваний, передающихся половым путем, намного больше, чем казалось

поначалу, просто они не афишируют свое присутствие в организме: тайные страсти порождают тайные недуги. К ним относится и хламидиоз, о котором вы спрашиваете. Некоторые специалисты считают, что он встречается почти так же часто, как и грипп, а распознается в сотни раз реже!

Многие привозят хламидий из бурно проведенного отпуска на память о курортном романе (возможно, это как раз ваш случай). Заражаются этой инфекцией во время секса и через предметы личной гигиены – постельные принадлежности, полотенца, мочалку (во влажной среде хламидии живут 4-5 дней).

Внутренние поражения, вызванные хламидиями, действительно, зачастую протекают бессимптомно: инфицированный человек не чувствует себя больным. Но, как и при других паразитарных инфекциях, это мнимое благополучие! Для развернутой на всех фронтах хламидиозной атаки достаточно простого переохлаждения или стрессовой ситуации. И все, процесс пошел! Вариант № 1 – появляется дискомфорт при мочеиспускании, воспаляются матка и ее придатки, болят глаза, опухают суставы ног, месяцами держится повышенная температура. Вариант № 2 – у вас ничего не болит, но все попытки зачать ребенка оказываются неудачными, а виноваты в этом хламидии, оккупировавшие репродуктивные органы. Так что советую вам обратиться к врачу и проверить состояние здоровья.

«Пожалуйста, расскажите, что такое цитомегаловирусная инфекция. Мне очень хочется завести ребенка, а приятельница пугает этой самой инфекцией и говорит, что сначала надо проверяться, не болею ли я».

– Цитомегаловирус, которым в России заражено 90% городского населения и половина сельских жителей, является близким родственником герпеса. Их возбудители – вирусы, которые в строго научном смысле не принадлежат к числу паразитов, но являются ими по сути. Встроившись в генетический аппарат, они ждут, когда иммунитет ослабнет, и тогда приходит их звездный час. Микроскопические агрессоры заставляют клетку синтезировать нужные им белки до полного истощения всех ее ресурсов, после чего она погибает, а вирусы порабощают новые клетки. Здоровым людям с хорошей иммунной системой вирус не принесет вреда, а у ослабленных тяже-

лым заболеванием может вызвать воспаление легких, печени, сердца, селезенки, сетчатки глаз и головного мозга.

Страшнее всего, когда цитомегаловирусной инфекцией заражается плод или новорожденный: в первом случае беременность прерывается или возникают множественные уродства, во втором – создается угроза для жизни малыша. Предотвратить ее в ваших силах. Ваша приятельница права – планируя зачатие, пройдите всестороннее обследование, в том числе и на цитомегаловирусную инфекцию, и если она обнаружится, доведите до конца рекомендованный врачом курс лечения. Это поможет удержать цитомегаловирус в «спящем» состоянии, безопасном для будущего ребенка.

Хотите избежать обострений герпеса и цитомегаловирусной инфекции – принимайте поливитаминные препараты и придерживайтесь особой диеты с повышенным содержанием в пищевых продуктах аминокислоты лизина и пониженным – аргинина. Это йогурт, сыр (швейцарский, эдамский, гауда, рокфор), масло, молоко, мороженое, кофе со сливками, абрикосы и яблоки.

Анализы отрицательные? Чтобы не заработать опасную инфекцию во время беременности, когда противовирусная защита организма снижается, постарайтесь не контактировать с маленькими детьми: малыши до 5-7 лет, зараженные цитомегаловирусом, активно выделяют его во внешнюю среду. Вы рискуете подхватить его, как грипп, – с капельками слюны, летящей во все стороны при кашле и чихании. Цитомегаловирус вообще передается всеми возможными способами – с молоком матери, перелитой кровью (в России ее пока не проверяют на наличие этого возбудителя), пересаженными органами, а также при сексе и поцелуях. Хотите сохранить здоровье – последуйте примеру американской писательницы Линды Саншайн, которая не считала зазорным сообщить назначившему ей встречу мужчине: «Лучшее, с чем вы можете прийти на свидание, – не цветы, не коробка шоколадных конфет и не жемчужное ожерелье, а справка от врача».

«Я большая поклонница народной медицины. Подскажите, пожалуйста, какие травы, плоды, растения помогут избавиться от внутренних паразитов?»

– С большим удовольствием назову вам некоторые народные средства избавления от гельминтов, тем более что так же, как и вы, являюсь поклонницей народной медицины.

Плоды актинидии острой или коломикта (кишмиш) принимают внутрь как противоглистное средство. Съедают 1-2 стакана плодов натощак.

Семена (семечки) тыквы столовой в свежем виде или в виде настоя принимают внутрь для изгнания всяких глистов, даже солитера.

Принимаемые внутрь семечки должны быть сухими (нежареными), хранящимися не более двух лет. Их очищают от скорлупы, но сохраняют внутреннюю серо-зеленую кожицу и назначают принимать соответственно возрасту: 3-4 года – 75 г, 5-6 лет – 100 г, 10 лет и старше – 150-200 г, взрослым – до 3 стаканов в день, разделенных на 3 порции и принимаемых за час до еды. После приема последней порции семян через 2 часа дают слабительное из средств фитотерапии (настой из листьев кассии или коры крушины).

Настой тыквенных семечек: 500 г не очищенных от скорлупы семян измельчают в мясорубке вместе со скорлупой, заливают их пятью стаканами теплой кипяченой воды и выпаривают без кипения на слабом огне или в духовке почти до половины объема, затем снимают с поверхности ложечкой ненужный слой масла, процеживают через марлю и принимают в зависимости от возраста в дозах, рекомендованных выше.

Порошок из кожуры с мякотью тыквы – готовый препарат, вполне заменяющий семена. Взрослым дают по 60-80 г, детям – по 30-40, смешивая с теплой кипяченой водой до густоты сметаны, и принимают медленно, в течение 15-20 минут, 2-3 раза в день до еды.

Семена арбуза (при отсутствии тыквенных) используют как противоглистное средство. Принимают так, как семена тыквы.

Кору молодых ветвей гранатового дерева в виде настоя используют для изгнания глистов, в частности бычьего цепня.

Настой или отвар: 50 г коры настаивают 6 часов в 2 стаканах воды, затем кипятят до тех пор, пока жидкость не упарится до половины, после процеживают и охлаждают. Принимают 200 мл этого отвара небольшими глотками в течение часа, через 30 минут после приема назначают фитослабитель-

ные, а в отсутствие их – солевые слабительные, глауберову или иную соль – 20-30 г.

Семена моркови дикой в виде порошка принимают внутрь как слабительное и противоглистное средство по 1-3 г порошка 3-5 раз в день до еды, запивая теплой кипяченой водой.

Лук репчатый в виде экстракта приготовляют из измельченной в кашицу луковицы, залив стаканом теплой кипяченой воды. Настаивают ночь и выпивают все натощак – так в течение 3-4 дней.

Трава кислицы обыкновенной в виде настоя. Принимают внутрь при глистах, горечи во рту, гипоцидных гастритах и других расстройствах желудочно-кишечного тракта. 2-3 ч. ложки травы настаивают 2 часа в стакане кипятка и принимают по 2-3 ст. ложки настоя 3-5 раз в день до еды. Следует помнить, что длительное употребление кислицы может вызвать раздражение почек и мочевыводящих путей.

Свежеприготовленный сок из корнеплода моркови культурной по 100-200 мл взрослым натощак и по 1-2 ст. ложки детям дают утром и вечером как легкое послабляющее средство, а также при аскаридозе.

Для этих целей используют и порошок из семян этой моркови или настой из них при глистах, усиленном брожении и образовании газов в кишечнике.

Настой: 1 ст. ложку измельченных семян настаивают 2 часа в стакане кипятка и принимают по 1 ст. ложке настоя через каждые 2-3 часа до еды.

Околоплодники и листья ореха грецкого в виде настоя принимают внутрь как вяжущее и глистогонное средство.

Зрелые ядра ореха настаивают в вине и принимают внутрь для изгнания глистов.

Настой: 2 ст. ложки листьев настаивают 2 часа в 0,5 л кипятка и пьют по 1/2 стакана теплого настоя 3-5 раз в день до еды.

Настой: 1 ст. ложку измельченных околоплодников грецкого ореха настаивают 1-2 часа в стакане кипятка, фильтруют, добавляют по вкусу мед и принимают по 1-2 ст. ложки настоя 3-5 раз в день до еды.

Подготовила Людмила ЗОЛОТОВА.

КОПОРСКИЙ ЧАЙ ЗАБЫТ НАПРАСНО

Чайные плантации в нашей стране невелики и размещаются на сравнительно небольшой территории – в Краснодарском крае. А вот растение, из которого можно получить целебный знаменитый в прошлом копорский чай, растет, можно сказать, повсеместно. Речь идет о кипрее узколистном, за которым в народе благодаря его свойствам утвердилось название иван-чай.

К большому сожалению, применение иван-чая как лечебного средства в наше время резко упало. А ведь прежде в России это было одно из популярнейших лекарственных растений. Поскольку иван-чай является еще и отличным медоносом, а кипрейный мед – одним из целебных, к нему обращали взоры и целители-травники, и лекари-апитерапевты, врачевавшие больных с помощью пчел и продуктов пчеловодства. Растение это проявило себя настолько полезным для здоровья, а сваренный из него чай получался настолько вкусным, что завоевало широкое признание не только в России. Достаточно сказать, что копорский чай был одним из ведущих продуктов экспорта дореволюционной России, сопоставимым по объему поставок с пенькой и медом.

Название свое чай этот получил от села Копорье, что под Санкт-Петербургом. Именно там русские крестьяне разработали технологию получения целебного напитка. Сперва он появился в избах бедных крестьян, а затем к кипрейному чаю пристрастились и имущие слои населения. Иван-чай шел и в пищу: для этой цели использовались молодые корни.

Пожалуй, нет такого уголка в России, где не произрастало бы это растение, причем в огромных количествах. Исключением могут быть разве что районы Крайнего Севера. Это обстоятельство многих смущает: некоторые полагают, что целебные растения не могут произрастать столь обильно. Многие, кое-что слышавшие про иван-чай, используют в лечебных целях не тот вид кипрея, не узколистный кипрей, а мелкоцветковый и даже кипрей болотный. Свидетелем тому я был неоднократно. Немецкие медики методами инструментального анализа показали, что целебными свойствами, в частности, при лечении заболеваний простаты, является именно кипрей узколистный, а московские ученые даже выделили вещество, фармакологически активное против аденомы простаты, и назвали его «ханерол». К сожалению, дальше теоретических разработок дело не пошло, но в очередной раз было доказано, что целебными свойствами обладает именно иван-чай, то есть кипрей узколистный.

Специально не хочу детально описывать это растение, ибо уверен, что подавляющее большинство наших читателей знают его, как говорится, в лицо. Подскажу лишь, что кипрей узколистный не любит переувлажненной местности, предпочитает расти на открытых осветленных участках. Свежие лесные вырубки прежде всего зарастают именно иван-чаем. Любит иван-чай лесные гари, районы торфоразработок, откосы железных дорог, в чем дачники каждое лето убеждаются, глядя в окна электричек на «пылающее розовое пламя» иван-чая, произрастающего большими массами. Цветет он 2-3 недели в июне, а затем семена созревают, выпускают пух, и стоит это раздолье растений, словно одетое ватой. Лечебное сырье принимаются заготавливать впрок, когда начинают созревать нижние цветки, готовые вот-вот выбросить пух.

ЧЕМ ПОЛЕЗЕН ИВАН-ЧАЙ

Не буду рассказывать о биохимическом составе иван-чая, не всех это интересует, обозначу лишь его основные

лекарственные свойства. Прежде всего это мощное противовоспалительное средство. В этом растение опережает таких признанных лидеров, как кора ивы, кора дуба, толокнянка... Имея в своем «арсенале» до 15 процентов слизи, иван-чай успешно используется при лечении заболеваний желудочно-кишечного тракта, успешно врачуя гастриты, колиты, язву желудка. Обладая выраженным успокаивающим воздействием, кипрей узколистный используется как успокаивающее средство, а в качестве снотворного его применяли на Руси с незапамятных времен. Также издавна считался иван-чай мужской травой. Потому что по профилактической и целебной силе при лечении мужских заболеваний – простатита и аденомы простаты – ему равных нет.

Теперь о практической стороне вопроса. Целесообразнее всего иван-чай использовать в виде копорского чая. Расскажу, как его готовить, начиная с заготовки сырья, его подготовки до заключительного этапа, после которого чай нужно просто заварить кипятком.

Прежде всего необходимо грамотно провести ферментацию сырья, в результате которой ферменты растения переходят из пассивной в активную форму. Обратимся к классическому опыту копорских крестьян. Иван-чай они собирали, обрывая цветочные кисти длиной 30-40 сантиметров. В сорванной кисти могли оказаться как цветки, так и листья растения.

Сорванные цветочные кисти расстилали на полу слоем в 4-5 сантиметров и скручивали в рулон, словно ковер, при этом рулон обжимали со значительным усилием для того, чтобы растения частично выделили сок. Скрученный рулон оставляли лежать на ночь, прикрыв его влажной мешковиной. В это время и происходит ферментация, сырье будет "гореть", то есть разогреваться наподобие влажного сена в копне. Затем рулон разворачивали и вновь расстилали слоем в 4-5 сантиметров для частичного высушивания, а точнее – для подвяливания. Последняя операция проводилась с целью устранения наружной и частично внутренней влажности. На заключительном этапе подвя-

ленное сырье сушили в горячей русской печи и затем перетирали руками.

Полученный чай, несмотря на то что растения подвергались термической обработке, должен быть обязательно зеленого цвета. В наше время, когда русская печь становится музейным экспонатом, сырье можно сушить в газовой духовке при температуре 120 градусов. Если не нужны большие объемы, ферментацию достаточно проводить в фанерном ящике, например для посылок, прикрыв его влажной материей. Лично я пробовал помещать заготовленные цветочные кисти иван-чая в целлофановый мешок, предварительно обмяв их до влажного состояния, завязывал его и оставлял на солнце, прикрыв от попадания прямых солнечных лучей. В противном случае листья желтеют, и ситуацию исправить будет уже невозможно. В походных условиях многие срывают цветочную кисть и прокручивают ее между ладонями так, как делали наши далекие предки, добывая огонь. Главное, чтобы цветочные кисти, дав сок, стали несколько влажными. Ну, а далее – как указано выше.

Хранить приготовленный чай следует в плотных бумажных мешках или пакетах не более двух лет. Лично я предпочитаю заготавливать сырье каждый сезон.

Однажды я попытался усовершенствовать технологию приготовления чая, добавив на заключительном этапе в перетертое руками сырье цветок таволги. Заготавливать таволгу – в народе ее зовут лабазник – нужно в самом начале фазы цветения, а именно в то время, когда цветочки в кисти еще не распустились и имеют вид маленьких шариков. Сушить следует в тени на легком сквозняке. Сырые цветочные кисти пахнут очень резко и как-то удушающе, но в высушенном состоянии запах у таволги тонкий, ароматный. Это как сено: сырое оно имеет специфический и не совсем приятный запах, а высушенное – словно бальзам, надышаться которым, кажется, невозможно.

Аромат цветков таволги, добавленных в готовый иван-чай, придает ему оригинальный вкус и запах, делая его еще более привлекательным. Но дело не только в улучшении

вкуса и запаха: цветки таволги повышают и целебные свойства иван-чая. Известны выраженные противовоспалительные свойства таволги, особенно уместные при заболеваниях органов дыхания. Кроме того, таволга на Руси всегда использовалась при подагрических болезнях и ревматизме. И, наконец, цветки таволги благотворно воздействуют на сосуды головного мозга, расширяя их. Последний фактор позволяет ее использовать при нарушениях мозгового кровообращения, особенно в пред- и постинсультный периоды. По способности активизировать мозговое кровообращение цветки таволги в 2-3 раза превосходят разрекламированную заморскую гинкго билобу. Но мы несколько отвлеклись.

Многолетий опыт применения копорского чая, усиленного цветками таволги, постоянно дает хорошие результаты. При этом напомню, что таволга является выраженным потогонным средством, поэтому после приема в течение 1-2 часов не следует выходить на улицу.

Использовать копорский чай можно при заболеваниях желудочно-кишечного тракта, органов дыхания. Но особенно рекомендую применять иван-чай при простатите и аденоме простаты. Нет, это средство вовсе не панацея. Лечиться надо планомерно и продолжительно. Результаты со временем придут. Но если даже заметных, на первый взгляд, положительных результатов вы не добились, копорский чай, поверьте, совершил свое целебное действо. Дело в том, что своими биологически активными компонентами он препятствует перерождению аденомы простаты в ее раковое состояние. А это немало.

Рекомендую пить копорский чай всей семьей и как профилактическое средство, учитывая его способность к повышению защитных сил организма. А по антиоксидантным свойствам иван-чай является одним из лидеров среди лекарственных растений.

Если любителям лечения травами использование одного копорского чая покажется недостаточным или напиток не совсем подойдет индивидуальным особенностям вашего организма, могу порекомендовать сбор на основе

иван-чая, но с добавлением других растительных компонентов. Например, цветки иван-чая – 5 частей, трава хвоща полевого – 3 части, корни крапивы двудомной – 2 части, цветки золотой розги (золотарника) – 3 части. Заваривать нужно из расчета 1 ч. ложка на 1 стакан крутого кипятка с последующим настаиванием 10-15 минут. Пить по 1 стакану 3 раза в день, желательно не подслащивая. Кстати, к этому быстро привыкаешь. Для усиления целебных свойств можно добавить буквально щепотку цветков лабазника. Как видите, в сборе нет ни одного дефицитного для центральной полосы России растения. Лечитесь, как говорится, подножными средствами.

МУЖЧИНАМ НА ЗАМЕТКУ

Давно я заметил, что копорский чай при лечении простатита и аденомы простаты хорошо сочетается с комплексным средством, которое я назвал «звекразол». Это аббревиатура от названий трех растений – зверобоя, крапивы и золотой розги. Готовлю настойку цветков зверобоя и настойку корней крапивы. Для этого 1 часть сырья заливаю 10 частями хорошей водки, настаиваю 3 недели, фильтрую. Далее готовлю настой цветков золотой розги: заливаю 1 часть цветков 15 частями крутого кипятка, настаиваю 20 минут, фильтрую. Затем объединяю полученные настойки и настой в соотношении 1:2:2, довожу добавлением водки содержание спирта до 23 процентов во избежание закисания полученного лекарственного средства. Принимать от 2 ч. ложек до 1 ст. ложки (в зависимости от веса больного) 3 раза в день до еды. Принимать средство следует курсами по 1 месяцу с 10-дневным перерывом.

Действие копорского чая и «звекразола» хорошо подкрепить наружным применением лекарственных средств. Благотворно действуют компрессы или втирания в промежность настойки пчелиного подмора, а ректально, то есть в прямую кишку, хорошо бы ставить на ночь прополисные свечи, лучше с добавлением вытяжки почек чер-

ного тополя (осокоря). Ну и обязательно – по 1 ч. ложке пчелиной цветочной пыльцы. Только принимать надо под язык и, не глотая, дожидаться полного рассасывания. Поскольку для нормального функционирования простаты необходим микроэлемент цинк, дефицит которого мы постоянно испытываем, необходимо его восполнить. Часто для этого рекомендуют употреблять тыквенные семечки. Но есть одна тонкость. Да, в тыквенных семечках содержится в значительных количествах цинк, но находится он главным образом в зеленой оболочке, которая покрывает семечко и отделяет его от кожуры. Так вот, когда мы разгрызаем семечко, значительная часть этой оболочки остается на кожуре, и мы ее выбрасываем, а вместе с ней и драгоценный элемент. Я поступаю гораздо проще: приобретаю в аптеке довольно дешевые дрожжи с цинком, что отнюдь не дефицит. В крайнем случае лучше покупать в магазине уже готовые, то есть лущеные, тыквенные семечки. Они зеленого цвета, а это свидетельствует о том, что покрыты они целебной оболочкой. Каким образом этого добиваются при производстве такой продукции, я, право, не знаю.

Не хочу и на этот раз изменять обожаемой мною апитерапии. Оптимальное лечение простаты, особенно аденомы ее, возможно при комплексном использовании фитотерапии (о чем говорилось выше) и апитерапии, причем на основе пчелоужалений, а не только с использованием пчелопродуктов, например, только пчелиного подмора.

Если для кого-то это «журавль в небе», то не упускайте «синицу из рук» – лечитесь копорским чаем.

10 ПРАВИЛ, КАК ЗАВАРИВАТЬ ЧАЙ

Заваривать чай – дело довольно тонкое, и относиться к этой процедуре следует с пониманием и серьезно. Существует несколько общепринятых правил.

Правило первое. Заварной чайник должен быть фарфоровым или из фаянса. В металлическом заварном чайнике хороший чай вы не получите.

Правило второе. Перед завариванием чайник необходимо обязательно (а не желательно) сполоснуть крутым кипятком, и даже не один раз, а дважды. Это делается для того, чтобы в первый момент заварки температура воды была по возможности выше, а не тратилась на прогрев чайника.

Правило третье. В чайник, который вы только что сполоснули кипятком, закладывается заварка (количество определяется индивидуально) и тут же заливается кипятком. Но кипяток кипятку рознь. Процесс кипячения воды проходит три фазы. Не вдаваясь в физические основы этого процесса, отмечу лишь с практической целью, что на первой стадии происходит выделение пузырьков воздуха со дна чайника. На второй – пузырьки воздуха поднимаются мощным потоком, вода, как говорят специалисты, бьет «белым ключом» и создается впечатление, будто вода побелела. На заключительной, третьей стадии вода бурно бурлит. Так вот заваривать чай надо водой, находящейся во второй стадии кипения, то есть когда она бьет «белым ключом».

Правило четвертое. Не следует заливать кипятком чайник доверху. При заварке черного чая заполняйте чайник лишь наполовину, зеленого чая – всего на четверть, а если завариваете смесь черного и зеленого, то на одну треть объема чайника. Залив воду, быстро закройте чайник крышкой и сразу же утеплите его. Для этой цели сгодится, скажем, льняное покрывало или традиционная чайная кукла. Главное, чтобы отверстие в крышке и в носике чайника были прикрыты. Правда, большие специалисты по чайным церемониям не рекомендуют использовать тяжелые утеплители в виде, например, кукол, из-за того, что чай, по их мнению, завариваясь, в этом случае вдобавок еще и преет. Лучшим утеплителем является натуральный материал, например лен, стало быть, лучший вариант – льняная салфетка.

Правило пятое. Сколько времени надо настаивать чай? Все зависит от жесткости воды и вида чая. Для высших

сортов чая и мягкой воды время заварки не более 5 минут. За этот срок чайные компоненты успеют настояться, не потеряв при этом своего аромата. Чай средних сортов при мягкой воде настаивайте 6 минут, а при жесткой – 7. Низкосортные чаи при мягкой воде настаивают до 10 минут, а при жесткой – до 15 минут.

Заварка зеленого чая имеет свои особенности. В этом случае первостепенное значение имеет не аромат напитка, а его вкус. Лучшие сорта настаивайте 5-7 минут. Грубые сорта зеленого чая, а также плиточный зеленый чай следует настаивать 10-15 минут.

Правило шестое. Выдержав время, необходимое для заваривания чая, в чайник надо долить кипяток. Конечно, не «под завязку», а оставив 1 сантиметр пространства до края крышки.

Правило седьмое. Для поддержания высокой температуры воды кипяток в чай доливают несколько раз. В зеленый чай его добавляют трижды: второй раз через 3-4 минуты, причем до двух третей чайника, а еще через 2-3 минуты почти доверху.

Правило восьмое. Редко кто обращает внимание на образовавшуюся при заваривании чая пену. Если она появилась, значит, вы все сделали правильно. Но эту пену нужно пустить в дело. Чтобы она не осела на стенках чайника, а попала в настой, помешайте чай ложечкой, предварительно нагрев ее в горячей воде. Можно сохранить пену и путем переливания чая из чайника в чашку и обратно. Но этот способ хуже, поскольку в этом случае теряется тепло.

Правило девятое. Если после всех перечисленных процедур нальете в чашку полученный настой, а затем разбавите его кипятком, хороший чай не получите. Доливать кипяток не нужно.

Правило десятое. Чайная трапеза должна длиться не более 15 минут, это то время, в течение которого качество чая, его запах и вкус вам гарантированы. Далее вы будете пить уже несвежий чай.

В последнее время стало принято заваривать чай прямо в бокале, заливая крутым кипятком чайную заварку. В луч-

шем случае чашку при этом прикроют крышкой во избежание потерь аромата и быстрого снижения температуры воды. В этом случае положительным является лишь один момент: в чай не доливают кипяток.

Несколько слов о заваривании травяных чаев. Здесь особой строгости, как при проведении чайных операций, не существует. Разумеется, не нужно доливать кипяток, а заваривать сразу так называемый «маточный» чай. Вода также должна быть по возможности мягкой. Время, необходимое для процесса заваривания, определяйте сами с учетом того, что грубые фракции растений, например, плоды шиповника или нижние части стеблей растений нужно заваривать более продолжительное время, а именно от 20 до 30 минут. Нежные же фракции, скажем, мелкие тонкие листочки или, тем более, лепестки цветков, например, боярышника, липы заваривать следует всего 4-5 минут.

Один практический совет в отношении заваривания листьев черной смородины. Нежными их никак не назовешь, тем не менее я завариваю их не более 5 минут. Если время увеличить, то чай приобретает коричневатый цвет, теряя при этом специфический вкус и запах. Кстати, чай на смородиновом листе хорошо сочетается с мелиссой. Брать их надо в соотношении 2:1, то есть мелиссы всего 1 часть. Оптимальное количество этой смеси для заварки, на мой взгляд, 1 ст. ложка смеси на 1 стакан кипятка.

Для копорского чая подходят все вышеизложенные правила. Заварка этого чая состоит из листьев иван-чая, далеко не грубых, и цветков, причем как самого кипрея, так и цветочков таволги, которые, как вы помните, я рекомендую применять для отдушки и усиления лечебных свойств напитка. Поскольку фракции эти не грубые, то и заваривать их надо в течение 10-15, максимум – 20 минут.

И еще раз напомню: для повышения целебного эффекта копорский чай лучше пить не подслащивая.

Виктор КОСТЕРОВ,
фитоапитерапевт, кандидат биологических наук.

СПРАШИВАЛИ – ОТВЕЧАЕМ

КОГДА ГОЛОВА БОЛИТ ОТ ЛЕКАРСТВ

Меня часто мучают головные боли, из-за которых я давно и прочно «подсела» на разные таблетки: анальгин, цитрамон, баралгин. Однако в последнее время эти проверенные лекарства не только не помогают, но создается впечатление, что они лишь усиливают мои мучения. Может быть, лекарства стали более низкого качества?

Тамара Петровна Константинова, г. Липецк.

Нашей читательнице отвечает врач-терапевт высшей категории Галина Васильевна ПОЯРКОВА:

– Увы, похожие случаи стали нередкими во врачебной практике. И дело здесь не только в качестве препаратов.

Больной приходит на прием с жалобами на постоянные головные боли. По данным статистики, около 85 процентов людей периодически испытывают это неприятное состояние. Часто головная боль сопровождается чувством тошноты, непереносимостью яркого света и громких звуков, сонливостью и вялостью после приступа.

Причин для возникновения постоянных головных болей достаточно много, причем нередко это всего лишь один из симптомов таких серьезных заболеваний, как гипертония, энцефалопатия, различные вирусные инфекции. Но в последнее время все чаще головная боль становится следствием необдуманного приема обезболивающих препаратов, как раз и предназначенных для купирования таких приступов.

При внимательном опросе пациента врач узнает, что тот усвоил привычку принимать таблетки с такой же частотой, с какой моет руки. Некоторые больные принимают анальгин, спазгам, баралгин до восьми-десяти раз в день!

Медики давно бьют тревогу по поводу того, что доступность безрецептурных лекарственных препаратов приносит гораздо больше вреда, чем пользы. По данным исследователей США, Германии, Швейцарии, в 20 процентах случаев головная боль возникает после приема тех или иных медикаментов.

При этом больные отмечают, что такие приступы носят постоянный характер, неотступно мучая человека весь день. Значительное усиление неприятных ощущений наблюдается при физическом или интеллектуальном напряжении. Врачи подсчитали примерные дозы лекарств, способные вызвать такой нежелательный эффект: аспирин – 45 – 50 г в месяц (3 – 4 таблетки в день); кофеин – 15 г в месяц; эргометрин – 2 мг в день.

Наиболее простым и эффективным методом лечения головной боли является полная и быстрая отмена всех ненаркотических анальгетиков. Неплохо, если человек заведет свою собственную историю болезни, куда в течение двухтрех месяцев будет записывать все случаи возникновения головной боли с указанием интенсивности, локализации и продолжительности приступа. В этом случае врачу будет намного проще поставить правильный диагноз и назначить соответствующую терапию.

Прежде чем начать лечиться лекарственными препаратами, попробуйте правильно наладить свой режим дня: спать надо не менее восьми часов в день, больше находиться на свежем воздухе, меньше времени проводить перед экраном телевизора. Важное место отводится диете, при которой исключаются продукты, содержащие тиромин (шоколад, какао, орехи, цитрусовые, бобы, помидоры, сельдерей, сыры), а также алкоголь.

Иногда головная боль исчезает после мытья головы горячей водой, стягивания головы платком, горячих ножных ванн.

При головной боли хорошо помогают сборы лекарственных трав.

Валериана лекарственная (корень) – 20,0; ромашка аптечная (цветки) – 30,0; тмин обыкновенный (плоды) – 50,0. Принимать по 1/2 стакана настоя два раза в день.

Сушеница болотная – 15,0; астрагал шерстистоцветковый – 20,0; донник лекарственный – 20,0; хвощ полевой – 20,0. Настой принимают по 1 ст. ложке два-три раза в день после еды.

ПОЛЕЗНО ЛИ ЛЕЖАТЬ БЕЗ ДВИЖЕНИЯ?

Недавно моей знакомой после травмы врач прописал постельный режим. Я знаю, что и йоги на занятиях обычно долго находятся в одной позе, а затем отдыхают, лежа на спине, – также совершенно неподвижно. Но всегда ли это полезно и не приведет ли к застойным явлениям?

Татьяна Усоева, г. Москва.

Нашей читательнице отвечает инструктор йоги Владимир Яковлевич КАРПИНСКИЙ:

– Конечно, постельный режим бывает необходим, например, в острой фазе болезни, когда человек испытывает сильные боли. Но слишком увлекаться им не стоит. Дело в том, что уже через 7 дней мышцы, не получающие даже минимальной нагрузки, начинают заметно слабеть, а через 10 дней в них начинаются необратимые процессы, вплоть до полной атрофии. В результате на восстановление нормального тонуса может уйти очень много времени – недели и даже месяцы. Поэтому, как только острые боли пройдут, важно начинать понемногу заниматься.

Если человек постоянно находится в покое, в его сосудах циркулирует только 60-70% крови, остальная же ее часть остается внутри – в печени, селезенке и других органах. Лишь при хорошей мышечной нагрузке в сосуды поступает практически вся кровь, питая клетки и ткани и

улучшая обмен веществ. К сожалению, не все специалисты это учитывают. А иногда, рекомендуя постельный режим, просто не хотят рисковать: по крайней мере, никто не обвинит в ошибочных действиях.

Однако природа очень мудра, и в ней действует принцип экономии: то, что не используется, постепенно отмирает. Например, если молодого здорового человека заставить 3-4 недели пролежать в постели, состояние сердечно-сосудистой системы у него становится таким, будто он постарел на 20 лет.

В йоге неподвижные позы используют для того, чтобы лучше сосредоточиться, собрать внимание и энергию, дать нагрузку, включить в работу нужные группы мышц и внутренние органы. А затем действительно идет фаза расслабления. И здесь есть небольшой секрет: расслабляясь, мы полностью отпускаем все внутренние напряжения, предоставляя организм самому себе, как бы переводим его в «автономное» состояние, в котором лучше всего идут процессы саморегуляции. Итак, организм уже расслаблен и не потребляет энергию, однако по инерции она еще продолжает поступать. Куда пойдет энергия в таком случае? Правильно, на быстрое оздоровление тех органов, которые только что были под нагрузкой.

Так действует правильное сочетание неподвижных поз и расслабления. И, как мы видим, при таких занятиях застойные явления возникнуть не могут. Тем более что в современной йоге используют не только неподвижные позы, но и самые разнообразные движения. Они помогают расслабить все мышцы, увеличить гибкость суставов и связок и, конечно, развить состояние легкости и внутренней свободы.

Иногда при болезнях и травмах помогает следующий способ тренировки. Если у вас пока еще не может двигаться, к примеру, правая рука, ничего страшного: начинайте тренировать левую. В организме они рефлекторно связаны, и нагрузка на левую руку поможет поддержать тонус спра-

ва. А когда вы вновь сможете двигать правой рукой, восстановить ее функции будет гораздо легче.

Чтобы хорошо расслабиться, лежа на спине, важно помнить несколько простых правил:

– расслабляясь, расположитесь на спине так, чтобы правая и левая лопатки были загружены равномерно; ощущение равновесия поможет быстрее восстановить силы;

– найдите удобное положение для затылка, слегка поднимая и опуская подбородок. При этом появляется легкое ощущение полета, а мышцы лица и горло расслабляются;

– обратите внимание на расслабление глаз. Бывает, что веки дрожат, а лоб напряжен. Это признак напряжения глаз и беспокойства ума. Чтобы от него избавиться, полезно направить внимание в центр грудной клетки; поможет и спокойное дыхание;

– сохраняйте неподвижную позу, даже если вы чувствуете какое-либо неудобство: оно постепенно уйдет. Но помните, что поза расслабления не должна быть жесткой, застывшей.

В целом для поддержания здоровья требуется разумное сочетание напряжения и расслабления. Но важно не терять чувство меры и давать нагрузку в соответствии с возрастом. А также помните, что максимальный оздоровительный эффект дают регулярные занятия.

НАДЕЛА НА ПАЛЬЧИК КОЛЕЧКО

Наверное, мой вопрос покажется пустяковым, но я никак не могу найти место для своего колечка. На какой палец ни надену – все время ощущаю какой-то дискомфорт. Не смейтесь надо мной, пожалуйста. Ответьте, если можно: это мне просто кажется или на самом деле имеет значение, где носить кольцо?

Даша Сидорова, 15 лет. Московская область.

Нашей читательнице отвечает врач высшей категории Анна Петровна ЗАРАЙСКАЯ:

– Ничего забавного в вашем вопросе нет – действительно, колечко на пальчике может послужить причиной неприятных ощущений в различных органах человеческого организма. Еще древние китайские эскулапы открыли на четвертом пальце точку, управляющую работой эндокринной системы и выработкой женского молока.

Современные исследования подтвердили, что постоянное ношение кольца может спровоцировать нарушения со стороны внутренних органов. Например, колечко на безымянном пальце способно вызвать мастопатию, заболевания органов репродуктивной и гормональной сфер; кольцо на среднем пальце – атеросклероз; на указательном – стать причиной болезней позвоночника; на мизинце – заболеваний двенадцатиперстной кишки.

Поэтому врачи советуют не носить кольца и перстни постоянно, а снимать их хотя бы на ночь, чтобы биологически активные точки на коже пальцев отдохнули.

МОЛЛЮСК, КОТОРЫЙ ЖИВЕТ В ПЫЛИ

В этом году у многих детей наших сотрудников появилось какое-то кожное заболевание, которое врачи называют моллюском. Что это за болезнь?
В. Титова, г. Самара.

Нашей читательнице отвечает врач-дерматолог, кандидат медицинских наук Валентин Сергеевич ВОРОБЬЕВ:

– Заболевание, о котором вы пишете, полностью называется моллюск контагиозный. Это вирусная болезнь, которая обычно встречается в детском и юношеском возрасте. Возбудителем является вирус, имеющий сходство с вирусом оспы и опасный только для человека.

Заражение происходит при непосредственном контакте с больным или через предметы быта. Вирус моллюска

контагиозного предпочитает обычную комнатную пыль, в которой может прекрасно сохраняться долгое время, вызывая неожиданные вспышки заболевания в детских коллективах.

Инкубационный период длится от двух недель до нескольких месяцев. На коже лица (чаще век, носа), груди, живота появляются сначала единичные, а затем множественные безболезненные узелки правильной округлой формы с вдавлением в центре размером до 0,5 см. При надавливании из них выделяется белое творожистое содержимое.

Лечение проводится амбулаторно дерматологом. Каждый узелок тщательно удаляют хирургическим пинцетом или путем электрокоагуляции, затем смазывают пораженный участок кожи спиртовым раствором йода или насыщенным раствором перманганата калия.

Профилактика этого заболевания заключается в соблюдении правил личной гигиены и влажной уборки помещений. Для предупреждения распространения инфекции необходима изоляция больного ребенка из коллектива, проведение профилактических осмотров детей в дошкольных детских учреждениях и школах.

АНЕКДОТ, ДА И ТОЛЬКО

У врача.

– Ну что, голубчик, пьете?

– Да как вам сказать, доктор...

– Ладно, ладно. Говорите иносказательно. Вот что вы пьете?

– Название состоит из двух животных.

– Конь-як?

– Верно.

– А сколько вы пьете?

– А вы поменяйте животных местами...

Алла МИОРОВА,
кандидат медицинских наук

НАСМОРК ШУТИТЬ НЕ ЛЮБИТ

Некоторые историки считают, что Наполеон проиграл битву при Ватерлоо только потому, что в этот день у него был сильный насморк... Не исключено, что в этом утверждении есть доля истины. Всем нам в течение жизни многократно приходилось страдать от заложенности в носу, которую сопровождают головная боль и общее недомогание. И недаром врачи предупреждают: к насморку нельзя относиться легкомысленно, ибо он шутить не любит.

МНОГОЛИКИЙ НЕДУГ

Насморк, или ринит, представляет собой классический воспалительный процесс, избравший своим «полем сражения» слизистую оболочку носа. Казалось бы, нет ничего проще этого заболевания – симптомы его хорошо известны любому человеку, даже далекому от медицины, а причины возникновения насморка легко назовет школьник начальных классов: переохлаждение, мокрые ноги, слякотная погода на улице.

Действительно, все эти факторы могут привести к появлению насморка, но, кроме того, существуют и более серьезные моменты, провоцирующие воспаление слизистой носа. Назовем только некоторые из них. К риниту может привести инфицирование слизистой различными микробами и вирусами, сильная запыленность и загазованность воздуха. Ринит – частый спутник таких инфекционных болезней, как дифтерия, корь, грипп, скарлатина. Нередко воспалительный процесс в полости слизистой носа развивается как осложнение при поражении придаточных (околоносовых) пазух носа, глотки, трахеи.

Особую категорию представляет собой аллергический насморк, который поражает людей, склонных к реакциям на пыль, запах животных, лекарственные вещества. Сезонный аллергический ринит, или полиноз, – заболевание, обусловленное аллергией на пыльцу растений. Во время цветения деревьев, травы, кустарников у больного появляются сильнейший насморк, слезотечение, головная боль. Иногда человек в этот период года просто не может выйти из дому. После окончания цветения все симптомы полиноза, как правило, уменьшаются.

Там, где живет аллергик, в период опыления растений-аллергенов желательно установить защитные фильтры из марли на окна. Не следует разводить дома фикусы, герань, бегонию, плющ обыкновенный, хризантемы и другие растения. Не украшайте квартиру букетами сухих растений.

В последнее время врачам все чаще приходится сталкиваться с аллергическим насморком, который преследует больных на протяжении всего года, вне зависимости от цветения садов и огородов. Такой круглогодичный аллергический ринит чаще всего вызывают микроклещи домашней пыли. Клещи домашней пыли (основные «возбудители» круглогодичного аллергического ринита) особенно часто поселяются в сырых, теплых, плохо проветриваемых квартирах, которые расположены на первом и последнем этажах блочных домов, а также в старых постройках с печным отоплением. Основные места их обитания – подушки, перины, пледы, одеяла, мягкая мебель, ковры, мягкие игрушки. Основная их пища – чешуйки кожи человека и микроскопические грибы.

Для снижения уровня аллергенов в воздухе квартиры обычно рекомендуют каждую неделю проводить специальную обработку ковров и мягкой мебели щеткой или губкой, смоченной в слабом растворе марганцовки. Дома лучше не курить, а если вы не можете отказаться от этой вредной привычки, то на мебели и мягких вещах нужно разместить кусочки древесного угля или емкости с порошком активированного угля. Необходимо помнить, что в квартире, где курят, дети в пять раз чаще страдают аллергией, чем в некурящих семьях. Кроме того, из-за снижения иммунитета у них тяжелее протекают любые заболевания, особенно простудные.

Нередко причиной аллергии становятся кошки, шерсть и высохшая слюна мышей и крыс, сухой корм для рыбок.

У людей с нарушениями вегетативной нервной системы иногда наблюдается так называемый вазомоторный ринит. В его основе лежат функциональные расстройства, при которых малейшие внешние раздражения (охлаждение, резкий запах и др.) ведут к бурной реакции со стороны слизистой оболочки полости носа. Заболевание протекает в виде приступов. Без видимой причины, чаще по утрам, появляется заложенность носа, час-

тое чиханье – до нескольких десятков раз, сильные водянисто-слизистые выделения из носа, иногда слезотечение.

По характеру течения ринит, как и многие другие заболевания, может протекать остро или принимать хроническую форму.

При остром рините развивается катаральное воспаление слизистой оболочки, проявляющееся отечностью тканей, наиболее выраженной в области носовых раковин. Выделяют три стадии острой формы этого заболевания. Первая стадия длится от нескольких часов до двух суток. Больные жалуются на ощущение зуда и сухости в полости носа, чиханье, слезотечение, головную боль, общее недомогание. Иногда отмечается повышение температуры тела до 37,5- 38^0 С.

Во второй стадии появляются прозрачные водянистые (нередко в большом количестве) выделения из носа, отмечаются затруднение носового дыхания, гнусавость: слизистая оболочка влажная, отечная, в носовых ходах серозно-слизистое отделяемое.

В третьей стадии носовое дыхание улучшается, выделения из носа приобретают слизисто-гнойный характер, постепенно уменьшается их количество; слизистая оболочка становится менее отечной, бледнеет, в носовых ходах определяется слизисто-гнойное отделяемое. Выздоровление наступает в среднем через неделю, хотя в некоторых случаях процесс переходит в хронический.

При инфекционных болезнях насморк приобретает специфические признаки. Так, при гриппе он нередко сопровождается носовыми кровотечениями.

Острый ринит может осложниться распространением воспалительного процесса на слизистую оболочку придаточных пазух носа, слезно-носовой канал, слуховую (евстахиеву) трубу, глотку, гортань и нижние дыхательные пути с последующим развитием отита, ларингита или бронхита.

Значительно тяжелее, чем у взрослых, протекает острый ринит у детей до года. Носовые ходы у них очень узкие, и поэтому даже незначительное набухание слизистой оболочки вызывает не только расстройства, связанные с отсутствием носового дыхания (повышенная возбудимость, плохой сон и др.), но нередко и расстройства питания, ребенок не может сосать.

ХРОНИЧЕСКИЕ РИНИТЫ

Конечно, острый ринит по тяжести течения и опасности для здоровья и жизни не может тягаться с опасными инфекционными заболеваниями типа туберкулеза, холеры или хирургической патологией, требующей срочной оперативной помощи. Но, как заметил классик: «И мелкие неприятности могут отравить жизнь, если нет крупных»... А неприятностей насморк доставляет более чем достаточно.

И одно из самых коварных свойств этого, казалось бы, безобидного заболевания заключается в том, что острый ринит имеет свойство переходить в хроническую, постоянную форму.

В зависимости от изменений слизистых оболочек полости носа выделяют катаральный, гипертрофический и атрофический хронический ринит.

Хронический катаральный ринит чаще всего является печальным итогом острого насморка. При этом происходит разрастание слизистой оболочки, значительно увеличивается количество слизистых желез и слизи, происходит изменение надкостницы и кости. Слизистая оболочка красного цвета, утолщена, отмечаются обильные слизистые выделения из носа, которые при обострениях становятся слизисто-гнойными.

Провоцирующими моментами для такого перехода острой формы в хроническую становятся длительное воздействие неблагоприятных факторов окружающей среды и профессиональных вредностей, местное расстройство кровообращения, наблюдающееся при заболеваниях сердечно-сосудистой системы, почек, печени, дисфункции вегетативной нервной системы, эндокринные расстройства, постоянное раздражение слизистой оболочки полости носа от никотина. Определенную роль играют наследственная предрасположенность, пороки развития, деформации полости носа.

При хроническом атрофическом рините происходит истончение слизистой оболочки. Больные жалуются на ощущение сухости в носу, образование корок, чувство давления и головные боли. Женщины болеют этой формой хронического ринита в два раза чаще мужчин. Отделяемое из носа – густое, желто-зеленое; местами, засыхая, образует корки. Повышенная проходимость носовых ходов, гнойное отделяемое в большом

количестве часто вызывают распространение хронического воспалительного процесса на слизистую оболочку глотки и гортани. Очень часто хронический атрофический ринит сочетается с хроническим ларингитом и фарингитом. В таких случаях одновременно беспокоят симптомы всех трех заболеваний. Со временем ухудшается обоняние, нередки носовые кровотечения, больные начинают ощущать проблемы со слухом.

ЛЕЧЕНИЕ

Первый принцип любого метода лечения – это индивидуальный подход к каждому конкретному больному. Так, при хроническом инфекционном рините самым важным бывает определение микроба – возбудителя воспалительного процесса и определение иммунного состояния организма в целом.

Лечение острого, неосложненного ринита обычно проводится симптоматическими методами. Назначают жаропонижающие и потогонные средства (аспирин, фенацетин), отвлекающие процедуры (горчичники к ногам, горчичные ножные ванны). Местно, в качестве носовых капель, применяют сосудосуживающие средства (нафтизин, галазолин и др.), ментол, обладающий рефлекторным сосудосуживающим и слабым антисептическим действием, сок каланхоэ, лука, чеснока, имеющий антисептические свойства. Показаны витамины, УВЧ-терапия на область носа.

Однако начинать лечение можно и с простых, домашних лечебных средств: выпейте два стакана горячего чая с медом или малиновым вареньем. Можно применять сок малины (из ягод) по 1/2 стакана два раза в день. При отсутствии сока принимают водный настой смеси лекарственных растений и ягод: малины – 2 части, листьев мать-и-мачехи – 2 части, цветков липы – 3 части (1 ст. ложку смеси заварить в стакане кипятка, настоять 20 минут, процедить). Теплый настой принимать по 1 стакану утром и вечером.

При насморке можно вводить в ноздри мазь из прополиса на вазелине, смальце, базехитовом масле, рыбьем жире, свином сале на 15-20 минут ватным тампоном на спичке, смазанным мазью, или по 2-4 капли жидкого препарата в каж-

дую ноздрю 4 раза в день. Прополис (60 г) и воск (40 г) можно использовать для ингаляции в домашних условиях. Для этого необходимо поместить их в алюминиевую чашку емкостью 300 мл и поставить ее в другую посуду большего размера с кипящей водой. Прополис и воск в этих условиях будут растворяться, фитонциды прополиса вместе с парами воды будут возгоняться.

Хорошо помогает при насморке свежеприготовленный сок лекарственного каланхоэ из выращенного дома растения (тот, что продают в аптеках, содержит спирт и при нанесении на слизистую оболочку носа может вызвать ожог). Этот раствор обладает свойствами антибиотика и действует как на вирусы, так и на болезнетворные бактерии.

Нужно помнить, что перед закапыванием сока каланхоэ ребенку надо развести его кипяченой водой и как следует отсморкать малыша. Не бойтесь частого чихания после закапывания капель – при этом полость носа освобождается от бактерий и вирусов.

Почти с такой же эффективностью можно использовать для введения в полость носа свежеприготовленные соки свеклы и моркови, а также масляный сок лука и чеснока. Однако следует помнить об аллергии, которая нередко бывает у детей младшего возраста на красные овощи.

Во время простуды хорошо попарить ноги (если нет высокой температуры) или сделать массаж подошв. Эти средства хороши в первые три-четыре дня. В последующем следует использовать лекарственные средства, обладающие антибактериальной активностью с целью предупреждения развития инфекционного воспаления в носу, пазухах и носоглотке.

В отличие от острого ринита терапия любой хронической формы насморка проходит далеко не так просто. Нередко врачи вынуждены прибегать к хирургическим методам лечения. Так, гипертрофированную слизистую оболочку носовых раковин прижигают нитратом серебра, трихлоруксусной или хромовой кислотой либо гальванокаутером. Используют склерозирующую терапию, при которой в толщу гипертрофированной слизистой оболочки вводят 40%-ный раствор

глюкозы, изотонический раствор хлорида натрия, глицерин и др. Раньше широко использовали специальную проволочную петлю для удаления излишков слизистой ткани. Однако такое хирургическое вмешательство часто осложнялось сильными носовыми кровотечениями.

Сейчас лор-врачи в основном предпочитают консервативную терапию: смазывают носовую полость раствором Люголя, орошают изотоническим раствором хлорида натрия, настоями трав шалфея, тысячелистника, мяты, ромашки и др. Показаны УВЧ-терапия, витаминотерапия, стимулирующие средства (инъекции АТФ, алоэ, стекловидного тела).

Лечение хронических атрофических ринитов проводится по определенной схеме: местно назначают препараты, способствующие улучшению состояния слизистой оболочки носа и стимулирующие функцию слизистых желез. Применяют в виде капель щелочные растворы, пульверизацию, смазывания с легким массажем, используя йод-глицерин, бикарбонат натрия, 1-2%-ную желтую ртутную и 5%-ную белую ртутную мази с добавлением на 10 г мази 1 г бальзама Шостаковского, фурацилиновую мазь из расчета 1:5000, 2%-ный раствор йодистого калия.

В это же время проводят курс общеукрепляющей терапии (аутогемотерапию, протеинотерапию, вакцинотерапию, инъекции экстракта алоэ, кокарбоксилазы, стекловидного тела), витаминотерапию. Одновременно следует подумать об укреплении иммунитета. Для этих целей используют экстракт элеутерококка по 40 капель 3 раза в день, настойку женьшеня по 30 капель 3 раза в день, настойки аралии, родиолы розовой, пантокрина в тех же дозах, сапарала по 0,05 г 3 раза в день. Действие этих препаратов многогранно: они положительно влияют на работу иммунной системы, обменные процессы, повышают устойчивость организма к неблагоприятным воздействиям внешней среды и влияниям инфекционных факторов.

Известно, что для развития любого простудного заболевания, вызванного вирусами, в том числе ринита, необходимо обязательное условие – переохлаждение, ведь при температуре комфорта 18-20^{0}С нормальная слизистая оболочка

верхних дыхательных путей непроницаема для вирусов. Поэтому необходимо приучать организм к прохладе и температурным перепадам. Используйте для этого любые средства – воздушные и водные ванны, местные и общие орошения и обливания, контрастный душ, баню.

ЗЕЛЕНАЯ АПТЕКА

Старые врачи утверждали, что нет болезни проще насморка и нет болезни более трудной в лечении, чем насморк. Несмотря на то, что в арсенале современной медицины имеются лекарственные средства, о которых медики не могли мечтать еще пятьдесят – шестьдесят лет назад, лечение ринита остается достаточно сложной задачей. В то же время народная медицина накопила сотни рецептов, способных уменьшить неприятности, вызванные насморком. Расскажем о некоторых из них.

Народная медицина рекомендует при острых и обострениях хронических ринитов медовые ингаляции. Для этого в кастрюльке вскипятите около литра воды, в кипяток опустите 1 ст. ложку меда, наклонитесь над кастрюлькой и вдыхайте лечебные пары.

При атрофическом рините многим больным помогает такая смесь: на 100 г подсолнечного или оливкового масла берут 1 ст. ложку (с верхом) измельченного багульника, настаивают в течение 3-4 недель в темном месте, ежедневно взбалтывая, процеживают, отжимают. Закапывают по 1 капле 3-4 раза в день в течение 5-7 дней.

Хорошо помогает при насморке полоскание горла и ингаляция традиционными настоями целебных трав.

Сбор № 1 (противовоспалительное и отхаркивающее действие). Корень девясила – 1 часть, корень алтея – 2 части, трава душицы – 1 часть, почки березы – 1 часть. Из сбора готовится настой или отвар. Для этого 1,5-2 ст. ложки сбора помещают в эмалированную посуду, заливают 200 мл воды, закрывают крышкой и настаивают, укутав, в течение 15 минут или ставят на кипящую водяную баню на 30 минут при частом помешивании, затем процеживают, остаток сырья от-

жимают, готовый экстракт доводят кипяченой водой до 200 мл, принимают по 1 ст. ложке через 1,5-2 часа, то есть 8-10 раз в сутки.

Сбор № 2. Корень алтея – 2 части, листья мать-и-мачехи – 1,5 части, листья подорожника – 2 части, цветки ромашки аптечной – 2,5 части, корень солодки – 1,5 части, трава сушеницы – 2 части, корни первоцвета весеннего – 2 части, почки сосны – 1 часть, листья и плоды смородины черной – 5 частей, семена овса – 5 частей. 2 ст. ложки сбора залить 500 мл крутого кипятка, настаивать около часа, употреблять в течение дня. Если у больного к тому же имеется сильный кашель, то в сбор добавляются трава чистотела, трава чабреца, мята, корень валерианы, душица.

Сбор № 3. Листья мать-и-мачехи – 20 г, цветки ромашки аптечной – 20 г, трава душицы – 10 г. 2 ст. ложки сбора залить 500 мл кипятка, настаивать в течение 6 часов, пить по 1/2 стакана 4 раза в день перед едой в теплом виде. Заваривать лучше в термосе.

Сбор № 4. Листья подорожника – 20 г, трава зверобоя – 20 г, цветки липы – 20 г. Готовить, как сбор № 3. Принимать по 1/2 стакана 4 раза в день.

Сбор № 5. Цветки бузины – 1 часть, семена пахитника сенного – 1 часть, плоды фенхеля – 1 часть, липовый цвет – 2 части, трава фиалки трехцветной – 2 части. 1 ст. ложку сбора настоять на 1 стакане холодной воды в течение 2 часов, варить несколько минут и после этого процедить. Отвар пить в теплом виде в несколько приемов за один день.

Сбор № 6. 60 г (3 ст. ложки) измельченного льняного семени заливают 1 л горячей воды, 10 минут взбалтывают, процеживают. В полученную жидкость добавляют 50 г корня солодки, 30 г плодов аниса, 400 г меда и тщательно перемешивают. Смесь доводят до кипения, настаивают до остывания, процеживают и принимают по 1/2 стакана 4-5 раз в день до еды (отхаркивающее и смягчающее болезненный кашель действие). Не рекомендуется при непереносимости меда.

Сбор № 7. Шишки ольхи – 50 г, трава трехцветной фиалки – 50 г, трава череды – 50 г, трава горца почечуйного – 50 г,

цветки бузины черной – 50 г, плоды боярышника – 50 г, цветки бессмертника – 50 г, листья черной смородины – 50 г, листья подорожника – 50 г. Смешать 10 г смеси, залить 300 мл кипятка, нагревать на водяной бане в течение 15 минут, настаивать в течение 45 минут, отжать. Принимать по 100 мл 3 раза в день за 15 минут до еды. Сбор обладает отхаркивающим и антиоксидантным действием.

Сбор № 8. Плоды фенхеля обыкновенного – 10 г, листья мяты перечной – 30 г, цветки ромашки лекарственной – 30 г, листья шалфея лекарственного – 30 г. Применять для полоскания в виде теплого настоя по 1/2-1/3 стакана.

Кроме того, в домашних условиях для ингаляции хорошо использовать картофель. Его следует тщательно вымыть и варить до появления характерного картофельного запаха. В отвар перед процедурой можно добавить одну-две капли пихтового масла или щепотку корицы. Накрывшись с головой, нужно наклониться над кастрюлей так, чтобы пар попадал в лицо, и осторожно вдыхать его через рот семь-десять минут. После ингаляции лечь в постель, а затем выпить стакан теплого чая с медом или малиновым вареньем.

Хорошим противовоспалительным действием при простуде, обычно сопровождающей насморк, обладают цитрусовые. Один лимон варить на медленном огне в течение 10 минут. Охладить, очистить от кожуры и выжать сок в стакан. Добавить 2 ст. ложки глицерина, тщательно перемешать и добавить меда до заполнения стакана. Способ и доза приема зависят от характера кашля: если сильный и частый, то принимать по 2 ч. ложки 3 раза в день перед едой и перед сном; если редкий, но сильный и сухой, то по 1 ч. ложке до и после завтрака, обеда и ужина и обязательно перед сном.

Большую очищенную луковицу натереть на терке. Полученную массу смешать с гусиным жиром, растирать ею грудь и шею, больного обвязать платком. Можно принимать смесь внутрь натощак по 1 ст. ложке в течение 5-7 дней.

Хорошо пройти курс закаливания носоглотки холодной или слегка подогретой морской водой. Для ее получения можно развести в воде морскую соль, которая продается в аптеке. Полоскать горло два раза в день.

СКРУТИЛО ЖИВОТ!

Чем жарче лето, тем чаще у детей бывают пищевые отравления. Что делать взрослым, если это случилось «вдали от цивилизации»: на даче, в деревне, в походе? Советы дает врач-педиатр, доктор медицинских наук, профессор Владимир Кириллович ТАТОЧЕНКО.

ПРИЗНАКИ ПИЩЕВОГО ОТРАВЛЕНИЯ

- Тошнота и рвота.
- Боли в животе.
- Повышенная температура.
- Диарея.

Заболевание вызывают токсины микробов, которые в жаркую погоду быстро размножаются во вполне качественных и свежих продуктах питания: в кремах, заправках для салатов, в кисломолочных продуктах, во вторых блюдах, приготовленных ранее и только разогретых перед подачей на стол.

Возбудителями чаще всего являются сальмонеллы (их больше тысячи видов!), стафилококки и дизентерийная палочка Зонне.

СРОЧНЫЕ МЕРЫ

• Единственно правильная тактика при пищевом отравлении – срочно промыть ребенку желудок. Надо освободиться от всего съеденного. Ребенок сейчас должен пить как можно больше воды, лучше с питьевой содой (1-2 ст. ложки на литр). После каждой выпитой порции надавливайте ему ложечкой на корень языка.

• Принимать при пищевом отравлении противорвотные средства ни в коем случае нельзя: тогда токсины, которые отравляют организм, останутся в желудке.

• Приступы рвоты утихли? Теперь надо восполнить потерю жидкости. Поищите в своей аптечке пакетик регидрона или схожее средство. Если таковых нет, раствор можно сделать самим. Берете литр воды (а лучше – морса, компота из сухофруктов или даже овощного супа), добавляете 1 ч. ложку соли, пол чайной ложки соды и 1 ст. ложку сахара и начинаете выпаивать ребенка, понемножку, по нескольку глоточков, с перерывами...

КИШЕЧНЫЕ ИНФЕКЦИИ

Хотя с медицинской точки зрения эти заболевания – не отравления, симптомы у них похожие. Водянистые диареи – результат «работы» штаммов кишечной палочки, кампилобактера, дизентерийной палочки... Распространены эти возбудители в сельской местности, в южных районах, где низкая гигиена, отсутствует канализация, где население тесно контактирует с животными... Для горожанина, не имевшего «счастья» общаться с этими возбудителями ранее, достаточно подхватить их небольшое количество, чтобы заболеть. Возбудители могут попасть в организм с пищей, купленной на улице или в сомнительных кафе, их могут занести на продукты или на посуду мухи, они могут притаиться на плохо вымытых ягодах и овощах, особенно тех, что были удобрены навозом.

ГЛАВНОЕ ЛЕКАРСТВО

Чтобы встретить понос во всеоружии, нужно иметь при себе все тот же регидрон или аналогичную смесь. Ими вы не остановите понос, но отведете опасность тяжелого осложнения. Главная беда водянистых диарей – чрезмерная потеря воды организмом, поэтому надо сразу же начать ребенка выпаивать. Как сделать питье, если под рукой нет аптечного

препарата, мы уже сказали. После каждого опорожнения кишечника ребенок должен выпивать стакан раствора. Малыш до двух лет – четверть или полстакана. Если же вы видите признаки обезвоживания, за первые 4-6 часов после начала диареи надо заставить ребенка выпить столько раствора, чтобы получилось по 60-80 г на 1 кг веса тела.

Не надо:

• Давать детям какие-либо средства, которые останавливают понос. Это опасно.

• Самим назначать ребенку антибиотики. Их применяют только при тяжелых колитах, и врач их подбирает с учетом чувствительности возбудителя.

• Заставлять ребенка пить «дезинфицирующие» кишечник препараты – они не действуют на возбудителей поносов, зато сами могут вызвать отравление.

• Принимать сорбенты – активированный уголь, белую глину... Да, они связывают токсины, но при острых поносах токсины и так не задерживаются в кишечнике.

Ребенка необходимо срочно доставить к врачу, если:

• Рвота неукротима.

Налицо явные признаки обезвоживания: взятая в складку кожа расправляется не сразу, так как снижена ее эластичность, ребенок осунулся, глаза у него запали, губы и рот остаются сухими.

• В глазах двоится.

• Сознание нарушено.

• Постарайтесь сохранить часть рвотных масс для врача. Всю дорогу до больницы или в ожидании «скорой помощи» продолжайте выпаивать ребенка. Помните, чем он младше, тем быстрее его организм теряет жидкость.

ПРИСТУПЫ МИНОВАЛИ

Многие родители после такого «горшочного» происшествия день или два держат детей на чае с сухарями. Надолго лишать больного пищи нет смысла. Можно пропустить одно кормление, воздержаться от жирных блюд... Несмотря на

кишечное расстройство, пища все так же хорошо всасывается и ребенок должен получать все необходимые ему питательные вещества. Если он сам не хочет есть – приготовьте ему что-то любимое, вкусненькое...

Считается, что отвары черники и риса, крепкий чай, яблочное пюре и настой дубовой коры «закрепляют» и уменьшают понос. Эти продукты на интенсивность диареи не влияют, но вот по окончании происшествия действительно могут улучшить работу кишечника: рисовый, черничный отвар, а также компот хорошо всасываются и восполняют потери организма в жидкости и полезных микроэлементах, а пектин из яблочного пюре набухает в толстой кишке и облегчает ее опорожнение. Так что отвары и пюре – вполне подходящая пища для ребенка, пережившего вспышку кишечной инфекции.

У нас сейчас модно восстанавливать микрофлору кишечника различными биопрепаратами. На самом деле они хороши для тех больных, кто долго получал антибиотики, но диарею они не остановят, а после небольшого расстройства нормальная микрофлора кишечника быстро разрастется и без помощи извне.

***

В жару особенно важно соблюдать гигиену. Учите детей простым мерам: почаще мыть руки, не есть ягоды прямо с грядки или с куста, убирать недоеденные блюда в холодильник... Купаться только в проточных водоемах и не хлебать во время ныряния воду... Тогда лето у них пройдет без неприятных расстройств.

Записала Марина МАТВЕЕВА.

АНЕКДОТ, ДА И ТОЛЬКО

Звонок в отделение неотложной помощи:

– Помогите! Мой сын наелся муравьев!

– Ничего страшного, он их переварит. Дайте ему стакан молока.

– Да? А я ему отравы для муравьев дала.

ЖЕНСКИЙ КЛУБ

В этом выпуске:

- Скажите «нет» одиночеству
- Питательная помощь для гормонов
- Секс по принуждению
- Красивая шея
- Анекдот, да и только

Дорогие читательницы!

С каждым годом увеличивается население нашей планеты: застраиваются домами безжизненные прежде территории, небольшие поселки становятся городами, а города вырастают в мегаполисы. Но, как считают психологи, год от года увеличивается число одиноких людей — одиноких не в прямом смысле этого слова, когда человек вдруг оказывается на необитаемом острове или остается зимовать где-то в таежной глуши, а людей, чувствующих себя одинокими. Вот и в нашей редакционной почте мы часто встречаем письма, в которых читатели жалуются на одиночество: одни мечтают о спутнике жизни, другие — о коллективе друзей и единомышленников, третьи сетуют на прерванные отношения с близкими людьми — детьми, родителями, братьями и сестрами...

«С моей жизнью последнее время происходит что-то странное, не знаю, как дальше жить, – пишет Вера Николаевна из города Старый Оскол. – *Сын вырос, стал жить отдельно, видимся с ним нечасто, от силы два раза в неделю. Увлечений у меня никаких нет, спортом не занимаюсь. На работу хожу по необходимости. Одна радость – люблю в саду покопаться, но никто не приезжает мне помочь. Чувствую, что жизнь моя стала скучной и одинокой, а ведь мне всего 45. Посоветуйте, что сделать, как разорвать этот круг?»*

Ощущение одиночества — что это и как описать это состояние? Почему так часто его испытывает житель многолюдного города, гораздо чаще, чем охотник в диком лесу или рыбак посреди бескрайнего озера? Постараемся ответить на этот непростой вопрос.

СКАЖИТЕ «НЕТ» ОДИНОЧЕСТВУ

Для начала проанализируем ситуацию, в которой оказалась Вера Николаевна. Сын вырос, стал жить отдельно – что ж, дети вырастают и становятся самостоятельными, что совсем неплохо. Но настает время проверки, насколько сильны были эмоциональные и духовные связи с родителями. Если до женитьбы все отношения мамы с возмужавшим сыном сводились к стирке рубашек и приготовлению обедов-ужинов, то сейчас с этой задачей справляется молодая жена. Бытовых хлопот у матери стало меньше, значит, ей нужно больше времени уделять налаживанию эмоциональных связей с сыном – интересоваться его успехами на работе, здоровьем, не вмешиваться, но деликатно и мудро помогать ему в семейной жизни, которая никогда и ни у кого не бывает идеально гладкой, стараться поддерживать в трудные моменты. Не мелочная опека и понукание, а настоящая крепкая дружба между матерью и взрослым сыном дадут импульс новым отношениям. Есть и еще один положительный момент: появление семьи у сына означает чаще всего скорое появление внуков, а уж тогда, как известно, мама становится просто незаменима и нужна более «двух раз в неделю».

Теперь об увлечениях, друзьях и любимом деле.

Увлечение у героини письма есть, это дачный участок, хотя оно не «круглогодичное». А вот насчет круга общения, который довольно часто объединяет людей по интересам или профессиям, у Веры Николаевны, как говорится, «негусто». Но если присмотреться, этот невидимый барьер вокруг себя она воздвигла самостоятельно.

Докажем это на простом примере. Задумайтесь, сколько всего нужно, чтобы... приготовить вкусный борщ. Во-первых, продукты, и не какие-то, а свежие, во-вторых, кухня со всеми «атрибутами», в-третьих, конечно, руки повара и, наконец, его желание этот борщ сварить. И речь идет всего лишь о супе.

А если говорить об ощущении полноты жизни, своей востребованности, радости общения, неужели для всего этого не требуется ничего, кроме своего желания, да и то, не горячего и страстного – «хочу радоваться, хочу иметь друзей, хочу быть необходимой своим родным!», а желания подспудного, несмелого – «хорошо было бы, если...»? Так что Вере Николаевне не мешает задуматься о средствах борьбы с одиночеством – возможно, это будут краски и холст, возможно, клубок ниток и вязальные спицы, это могут быть кроссовки для ежедневных пробежек в парке или четвероногий друг (а может, и два). Надо только сначала задаться вопросом: «К чему у меня душа лежит?» Вспомнить детство, юность, – возможно, какая-то мечта не реализовалась, а желание не исполнилось, отложенное «до лучших времен». Представьте, что это «лучшее время» уже наступило, и не сетовать нужно на свалившееся вдруг свободное время, а использовать его, чтобы раскрыть и развить свои таланты. А подсказать верное решение поможет вам интуиция, которая у большинства женщин прекрасно развита.

В отношениях с близкими, друзьями, работой всегда действует один и тот же принцип: чтобы что-то получить, надо сначала отдать.

Подобно садовнику, который ранней весной сажает семена в землю и только спустя время получает возможность вкушать плоды.

Сын вырос и не нуждается в маминой ежедневной опеке? Что ж, не беда, возможно, где-то, совсем рядом, есть человек, которому так необходимы забота и внимание: престарелая тетя или бабушка, пусть и двоюродная, соседка по дому, бывшая сослуживица или подруга детства. Стоит только повнимательнее приглядеться. Самое главное, не строить вокруг себя никаких «заборов» и «частоколов», ведь наши зажимы и комплексы – это наши самые большие заборы, а только смело идти вперед. И после 45 и после 50 многое можно начать буквально с нуля! Автор этих строк в 36 освоила компьютер, в 39 – впервые встала на роликовые коньки, а в 45 – села за руль автомобиля. Не стоит ждать, что душевное общение, друзей, интересный досуг вам

принесут «на тарелочке с голубой каемочкой», как никто не гарантирует, что все получится просто и легко. Самое главное – начать прилагать усилия, и шаг за шагом ситуация начнет меняться в вашу пользу.

Да и профессию новую освоить в 45 лет еще совсем не поздно. Только все начинания запланируйте на растущую Луну, тогда не будет разочарований и неудач, а в свои союзники возьмите активность, доброжелательность и оптимизм. И у вас все получится!

Натуральная пища

ПИТАТЕЛЬНАЯ ПОМОЩЬ ДЛЯ ГОРМОНОВ

Что значит питаться правильно? Одни диетологи предлагают всем немедленно стать вегетарианцами, другие – наоборот, «сидеть» на белковой пище, третьи – есть только сырое, четвертые – выбирать пищу, исходя из своей группы крови.

А вот специалисты по питанию – нутрициологи считают, что *правильное питание – натуральное, разнообразное и регулярное* плюс некоторые секреты для поддержания баланса гормональной сферы.

Натуральная пища – это пища, прошедшая минимальное количество ступеней обработки от своего естественного первоначального состояния до нашего стола. Скажем, никто не будет утверждать, что белый сахар или чипсы – еда искусственная, какая-то «химия». Безусловно, и то, и другое получают из самых что ни на есть натуральных продуктов: сахар – из сахарного тростника или сахарной свеклы, а чипсы – из картошки. Но прежде чем попасть в магазины, над ними изрядно «поколдовали» на фабриках, сделав их прекрасными продуктами для быстрого усвоения и получения калорий, но лишив при этом всякой полезности.

Питаться натурально – значит отдавать предпочтение кусочку свежего отварного мяса, а не самой вкусной и дорогой колбасе, вместо же стерилизованного молока пить деревенское, заменить медом или сухофруктами сладкие булочки и конфеты и т.д.

Вспомните о простых крупах – пшенке, гречке, перловке, овсянке. В них много фолиевой кислоты и витаминов группы В, очень важных для работы нервной системы.

Не переедайте животных жиров – их много в сосисках, колбасах, жирном мясе. Они повышают нагрузку на печень, а ведь именно в ней расщепляется избыток эстрогенов. Если работа печени ослабевает, эстрогены накапливаются в организме в избытке. Хотя полностью отказываться от животных жиров и переходить на обезжиренную диету нельзя, иначе не будет хватать строительного материала для производства гормонов. Большое количество свежих овощей и фруктов будет отличной профилактикой мастопатии, очень распространенного недуга, возникающего при повышении уровня эстрогенов и снижении прогестерона. Вы получите все необходимые микроэлементы и витамины, среди которых наиболее важные антиоксиданты А, С и Е, главные «борцы» со старением.

Из овощей отдавайте предпочтение капусте, а также репке, редиске – благодаря особым веществам, индолам, они выводят лишний эстроген. Есть их, разумеется, лучше сырыми.

Готовьте почаще фасоль, горох, чечевицу, бобы. Они помогут регулировать уровень эстрогена в крови, низкий поднимут, а высокий сделают меньше.

Заправляйте салаты нерафинированным растительным маслом – оно содержит много витамина Е, «витамина плодородия», так необходимого для репродуктивной системы.

Откажитесь от газированной воды и консервов, в них слишком много фосфора, он тормозит поступление в организм кальция, необходимого не только для наших костей, но и для работы щитовидной железы.

Деликатный вопрос

СЕКС ПО ПРИНУЖДЕНИЮ

Можно ли говорить об изнасиловании, если принудительный половой акт был совершен собственным мужем?

– Безусловно. И с моральной точки зрения вина такого, с позволения сказать, «мужа» ничуть не меньше, чем насильника «со стороны», так как преступление (нужно называть вещи своими именами) совершается там, где нормальная женщина меньше всего ожидает встретиться с опасностью – в своей семье.

• Согласно официальным данным, изнасилованию собственным мужем (хотя бы раз в жизни) подвергалась каждая пятая жительница России.

• У женщин, подвергшихся сексуальному насилию со стороны мужа, в 9 раз возрастает вероятность совершения самоубийства.

В такой ситуации психологи советуют женщинам:

– Ни в коем случае не скрывать ситуацию и не откладывать в «долгий ящик» ответные действия. В данном случае стыдливость и скрытность женщины сыграют только на руку мучителю, нужно рассказать о насилии родным и близким друзьям, обратиться к психологу и в реабилитационный центр.

– Срочно повысить свою самооценку. Как можно чаще напоминайте сами себе о своих успехах и достоинствах, любите себя, берегите себя, и тогда никто не посмеет совершить над вами насилие, будь то моральное или физическое.

– Не бояться принять решительные меры. Проявите твердость и силу характера. Можно обратиться в милицию, в суд, поменять место жительства.

– Не замыкаться в своих переживаниях, самой идти навстречу людям: ходить в гости, общаться, приобретать новых друзей.

Если насильник раскаялся и просит прощения – это еще не значит, что насилие с его стороны больше никогда не повторится. Практика показывает, что на путь исправления встают далеко не все мужчины.

Психологи пришли к выводу, что насилие в семье чаще всего возникает в случае, если жена обладает типичными характеристиками жертвы, а муж – насильника. Женщина не уверена в себе, ее самооценка занижена – «Бьет, значит, я заслужила», причем даже если в настоящем эта

женщина – просто идеальная жена и мать, она вспоминает прошлые свои ошибки и «прегрешения», тем самым оправдывая домашнего тирана. Забывает она только о том, что право карать или миловать ближнего своего не дано ни одному человеку. Кроме того, жены-жертвы очень ценят традиционные семейные ценности и придают огромное значение оценке окружающими себя и своей семьи. Они чем-то напоминают девочек-отличниц, главное правило которых – «всем всегда нравиться» и отвечать представлениям об идеальной жене, а ведь у идеальной жены не может быть проблем в семье – ссор, непонимания, не говоря уж о побоях. А кто-то из гордости боится показаться подругам, родным «невезучей». Вот и тянут молча, стиснув зубы, свой нелегкий «груз», теряя время и затягивая клубок неразрешенных проблем.

Муж-тиран, как мы уже писали выше, страдает комплексом неполноценности и пытается повысить свою самооценку путем унижения жены. Как правило, он чрезмерно ревнив (как говорят, психологи – «патологически»), подозрителен, мелочен, педантичен в быту и агрессивен. Такой тип мужа показан в замечательном фильме «В постели с врагом» с участием американской актрисы Джулии Робертс. Ее героиня, молодая и красивая женщина, проводит жизнь «в клетке», где за малейшее нарушение ее жестоко бьют и наказывают. Используя каждый час отсутствия мужа дома, она преодолевает свой страх перед водной стихией и наконец оказывается на свободе. Свое право быть человеком, а не «резиновой грушей» для мужа она отстаивает с большой смелостью и, в конечном счете, выходит победительницей.

Рецепты Афродиты

КРАСИВАЯ ШЕЯ

Вы помните знаменитого хвастуна Хлестакова, который мечтал стать платочком, чтобы обвиться вокруг «лилейной» шейки Марьи Антоновны?

Не случайно красивая шея так часто приковывает восхищенные взгляды мужчин. С возрастом кожа на шее без надлежащего внимания со стороны своей обладательницы может покрыться складками, обвиснуть, особенно часто это случается, если женщина резко набирает, а затем сбрасывает вес. Чтобы шея долго оставалась молодой и красивой, необходимо поддерживать свой вес в норме, не допускать его скачков и выполнять нехитрые упражнения.

1. Сядьте прямо, расправьте плечи и держите их прямо. Медленно поворачивайте голову вправо, затем влево, постепенно увеличивая амплитуду.

2. Из той же позиции выполняйте наклоны головы вперед и назад, также с увеличением амплитуды, постепенно доводя движения до максимума.

3. Откиньте голову назад, выдвиньте подбородок, одновременно поднимая голову вверх. Плавно опустите голову на грудь.

4. Быстро двигайте головой вправо-влево (подобно движению веера).

Каждое упражнение повторяйте по 20 раз.

С улыбкой по жизни

АНЕКДОТ, ДА И ТОЛЬКО

Молодой мужчина, женившийся год назад, жалуется сексопатологу на расстройство интимной жизни.

– Не волнуйтесь, я помогу вам, – успокаивает врач. – Для начала расскажите о своих ощущениях в момент близости.

– В первый раз мне было холодно, я замерз, а во второй – задыхался от жары.

Врач ничего не понял и решил вызвать в кабинет жену пациента.

– Ничего удивительного, доктор, первый раз был у нас в январе, после свадьбы, а второй – в июле...

Материалы «Женского клуба»
подготовила Ольга ТИХОМИРОВА.

ЗДОРОВА ЛИ ВАША КВАРТИРА?

Беседа с ведущим научным сотрудником Института натуропатии Валентином Ивановичем ДУБИНЫМ («Предупреждение» № 3) вызвала немало читательских откликов. Вот одно из писем. Его прислала пенсионерка из Курска Галина Трофимовна Кубракова. «Конечно, хорошо быть ближе к природе, как вы советуете, – пишет она. – Но ведь многим приходится слишком много времени проводить в стенах городских квартир. Как хотя бы уменьшить вредные воздействия городской среды в собственном жилище?»

Согласно последним научным представлениям, жилище современного человека должно быть просторным, обеспечивать тишину и отдых, хорошо освещаться, иметь благоприятный микроклимат, приток чистого свежего воздуха, удобную и рациональную планировку. Ясно, как дважды два: неблагоприятные условия проживания отрицательно влияют на физические функции человеческого организма (нарушение терморегуляции, беспокойный сон, пониженный аппетит, нарушение дыхания и другое), способствуют распространению инфекционных заболеваний (туберкулез легких, грипп, различного рода капельные инфекции и т.п.). У людей, проживающих в неблагополучных жилищных условиях, чаще возникают сердечно-сосудистые заболевания, ревматизм, ангина... Но даже если вы живете в хорошей, благоустроенной квартире, опасность может подстерегать вас. Источником болезнетворного влияния могут быть и микроклимат вашего «гнездышка», и приобретенная вами обстановка, и электроприбо-

ры, дающие различного рода излучения, и даже то, как расположен ваш дом на местности.

В ВОЗДУХЕ ГАЗЫ!

Микроклимат вашей квартиры складывается из нескольких параметров. Важно все – и влажность, и температура, и состояние воздуха. Если в отделке использованы сплошь синтетические материалы, то это препятствует естественному воздухообмену. Его затрудняют и популярные сегодня оконные стеклопакеты. Квартира со стеклопакетом сродни консервной банке. Кроме того, в стеклопакетах, в потолочных плитах содержится очень высокая концентрация ядовитых веществ.

По данным экспертов ВОЗ (Всемирной организации здравоохранения), загрязненный воздух – основной фактор риска для здоровья людей. Да, воздух в городе – не подарок. Врачи и экологи бьют тревогу. Подсчитано, что ежегодно, скажем, в Москве в атмосферу выбрасывается от 1 до 1,2 млн тонн вредных химических веществ, то есть по 100-150 кг на каждого из 12 млн жителей столицы, фактически уже давно живущих в условиях необъявленной химической войны. Но... Установлено, что главную опасность для здоровья представляет не сизый смог городских улиц, а невидимое загрязнение воздуха в офисах, квартирах, учебных классах. Это кажется невероятным, но здесь воздух в 6-8 раз грязнее и токсичнее того, что снаружи! Не помещения, а газовые камеры!

К химическим агентам воздуха улиц в домах добавляются пыль, испарения, вирусы, микробы. Нередко само здание, обстановка комнат выделяют весьма опасные для здоровья вещества. Например, фенол и формальдегид, используемые при производстве мебели. Они могут вызвать экзему кожи, аллергические дерматиты, астму. Кадмий, содержащийся в различных красителях, вызывает хронические респираторные заболевания, злокачественные новообразования, почечную дисфункцию, нарушение обмена веществ.

Источником загрязнения воздуха в квартире, безусловно, является и газовая плита. При высокой температуре на границе горящего пламени образуются токсичные окислы азота. При обычном проветривании кухни часть газов остается в помещении, для их полного удаления требуется мощная вентиляция.

Существует мнение, что домашними экологическими агентами могут стать комнатные растения. Да, они поглощают вредные газы. Но чтобы в полной мере чувствовать себя в безопасности, одного-двух растений маловато. Необходима целая оранжерея... Не дают «настоящего» воздуха и кондиционеры. Поэтому лучшим выходом пока что остается старый дедовский способ – старайтесь почаще проветривать помещение!

Но вот наступило лето. Есть наконец возможность уехать за город, на дачу, вдоволь надышаться чистым воздухом. Но и дачный домик, увы, небезопасен. Серьезным фактором загрязнения в дачных домах может быть газ радон. Этот невидимый и не имеющий запаха и вкуса тяжелый радиоактивный газ (в 7,5 раза тяжелее воздуха) высвобождается из земной коры повсеместно и постоянно. Он накапливается в замкнутых пространствах, особенно в непроветриваемых помещениях, в то время как в атмосфере он находится в безвредной концентрации. Скопившийся в замкнутом помещении радон, попадая в организм человека, продолжает распадаться, выделяя энергию, которая повреждает живые ткани легких, увеличивая возможность возникновения онкологических заболеваний.

Чтобы исключить доступ радона в жилое помещение, необходимо герметично закрыть находящуюся под домом почву. С этой целью на землю под домом закладывают в два слоя полиэтиленовую пленку толщиной 2 мм, спаяв полосы между собой с помощью паяльника. Пленка должна плотно касаться цокольного ограждения, еще лучше, если она будет подведена под него. Слой пленки, кроме того, полностью защитит дом от сырости. Другой способ – гидроизоляция с помощью бетонного пола толщиной не менее 10 сантиметров.

ОСТОРОЖНО, ПЛЕСЕНЬ!

Плесень – это уже биологическое загрязнение, кроме нее жизнь вам могут отравить еще и различные бактерии, вирусы. Плесневые грибки подавляют иммунную систему, вызывают аллергию, кашель, насморк, слезотечение, ощущение нехватки воздуха. Они любят сырость. Их излюбленное место обитания – квартиры на первых этажах, что непосредственно над подвалом, особенно если дом старый. Охотно селится плесень и на последних этажах, где часто случаются протечки. Грибы могут заводиться и на холодных и влажных наружных стенах зданий, особенно с северной стороны, если они не обогреваются теплыми батареями. Плесень часто образуется и на фильтрах кондиционеров, если их долго не чистят, а бывает, вырастает на дверях и окнах. Плесневые грибки, попадая в легкие, могут вызвать тяжелые заболевания.

Для борьбы с сыростью в доме в качестве временного средства можно использовать порошок хлористого калия. Его расставляют в банках по сырым углам и подвалам. 500 г этого химиката вполне достаточно для довольно просторного помещения. Хлористый калий быстро впитывает влагу. После накопления влаги порошок можно выпарить, а химикат использовать вновь. А если вас когда-либо заливали сверху соседи, то это место тоже следует обработать хлорсодержащим или противогрибковым средством. То же самое нужно сделать в сырых углах квартиры. Чтобы предотвратить заражение дома грибком, следует обработать поверхности дерева, кирпича и бетона специальными антисептическими препаратами. Грибки могут завестись и в ванной. Черненький грибок в ванной для здоровья безопасен, а вот если грибок зеленоватый, желтоватый, да еще и мохнатый – срочно займитесь его обезвреживанием.

Не забывайте о своем здоровье и при выборе отделочных материалов. Модные сегодня ковролин, ламинат и другие полимерные материалы больше всего вредят нашему здоровью. В ворсе ковролина охотно поселяются различные гриб-

ки. Между прочим, обратите внимание на свою постель. В постельном белье, а также на пыльных книжных полках, в старых мягких игрушках и среди пожелтевших страниц газет и журналов обитает неприятный возбудитель аллергии – пылевой клещ. От него можно избавиться только с помощью регулярной влажной уборки. А вообще, если дышать пылью изо дня в день, то неизбежны воспалительные процессы, болезни органов дыхания, головная боль, раздражение глаз.

В борьбе с бактериями и плесенью нам также помогут растения – лимон, мирт и лаванда. Но их тоже следует иметь не в одном экземпляре.

ОПАСНЫЕ ПОМОЩНИКИ НА КУХНЕ

У любой современной домохозяйки на кухне целый арсенал электроустройств: холодильник, электрочайник, мясорубка, утюг, тостер, СВЧ-печь, миксер и т.д. И если учесть, что все они сосредоточены на небольшом «пятачке», то можно только догадываться, какая враждебная среда формируется вокруг обладательницы кухонного хозяйства, когда все эти помощники дружно берутся за дело – морозят, взбалтывают, пекут и греют.

Электромагнитное поле воздействует практически на все системы человеческого организма. И при длительном нахождении в зоне их воздействия у человека снижается иммунитет, возникают головные боли, он быстро утомляется, у него появляются нервные и психические расстройства. Электромагнитное поле нельзя увидеть, почувствовать, «попробовать на зуб». Но его воздействия можно избежать, если присмотреться к электропроводам этих устройств. Как они лежат? Разбросаны беспорядочно или свернуты колечком? Лежащие колечком провода только усиливают электромагнитное поле.

Перейдем из кухни в спальню. Не лежат ли кольцами электропровода под вашей кроватью? А если так, то стоит ли удивляться тому, что по утрам вы просыпаетесь с тяжелой головой?

В качестве профилактической меры постарайтесь не включать одновременно все имеющиеся у вас электроустройства. Не закреплять электропровода по периметру комнаты, особенно у кровати или дивана, где вы проводите много времени. Перед сном выключайте из розеток все электроприборы, находящиеся рядом с вашей кроватью, даже ночную лампу, невзирая на то, что она у вас бездействует.

Некоторые из имеющихся у вас устройств во время работы образуют низкочастотное электромагнитное поле, которое воздействует на белые кровяные тельца, в результате чего появляется угроза возникновения опухолей, в том числе и злокачественных. Отчасти поэтому за последние годы так стремительно возросло количество людей с онкозаболеваниями, в том числе молодых женщин с раком молочной железы.

КОМПЬЮТЕР МОЖЕТ ТАИТЬ УГРОЗУ

Однако и мужчины, далекие от кухни, рискуют не меньше. Мобильные телефоны и компьютеры – скрытые враги работников любого офиса. Своими электромагнитными излучениями мобильные телефоны оказывают влияние на электро-биохимические процессы, происходящие в клетках мозга. Важным средством профилактики неблагоприятных воздействий на здоровье работающих за компьютером является оснащение монитора защитным экраном или фильтром. Он позволяет оптимизировать условия зрительной работы – устранить блики, усилить контрастность изображения. Качественный защитный фильтр, по мнению офтальмологов, способен, кроме того, понизить уровень электромагнитных излучений.

Особенно страдают от воздействия компьютера дети. Они часто и подолгу сидят у компьютера. В то же время существуют определенные гигиенические нормы. Установлено оптимальное время непрерывных занятий с компьютером. Для детей 5-6 лет оно не должно превышать 10 минут, для учащихся 5-9 классов – 20-25 минут, для старшеклассников – не более 30 минут. Даже взрослому человеку, у которого ра-

бочий день длится 8 часов, рекомендуется проводить за компьютером не более половины рабочего времени.

Между тем работу на компьютере считают более напряженной, чем чтение книги. Многолетние наблюдения свидетельствуют, что у 90% пользователей со временем начинаются жалобы на самочувствие: боли в спине, резь и покраснение глаз. Длительное общение с компьютером способствует прогрессированию близорукости.

Поэтому работу на компьютере следует начинать с усвоения гигиенических норм. Сюда входит и правильная организация рабочего места. Сиденье должно быть подобрано по росту – лучше, если это будет кресло с жесткой спинкой и подлокотниками. Расстояние от экрана монитора до глаз – не менее 50 см. При этом экран должен располагаться на уровне глаз или чуть ниже. Заниматься следует при верхнем или настольном свете. Экран монитора должен быть повернут от окна, исключать блики от светящихся ламп, застекленных полок и зеркал. Наконец, после работы на компьютере комната должна быть обязательно проветрена.

КАК УМЕНЬШИТЬ ВЛИЯНИЕ ГЕОПАТОГЕННОЙ ЗОНЫ

Оказывается, для нашего здоровья важно, как расположена в спальне кровать, где стоит рабочий стол, за которым вы проводите много времени. Они могут располагаться так, что на вас, ваш организм будет оказывать вредное воздействие так называемая геопатогенная зона. Установлено, что наша матушка Земля имеет геобиологическую сеть, излучающую радиоактивные волны, которые взаимодействуют с клетками всех живых организмов. В результате такого воздействия в человеческом организме, находящемся продолжительное время в поле действия этих волн, изменяется нормальное функционирование клеток. Что в итоге приводит к нарушению правильной работы различных органов и систем человеческого организма, то есть к тем или иным заболеваниям.

Геопатогенная зона – это явление из разряда недавно открытых тайн природы, которые нас еще во множестве окружают. На геопатогенные зоны начали обращать внимание в XIX веке, когда стало известно о так называемых «раковых домах», где из поколения в поколение отмечалась смертность проживающих в них людей от онкологических заболеваний. Учеными ряда стран были проведены исследования. Одним из первых этой проблемой серьезно занялся немецкий исследователь Густав фон Поль, опубликовавший результаты своих наблюдений, проведенных в Баварии. Изучив жизненную среду 58 человек, умерших от рака, он установил, что кровати, на которых спали эти люди, находились в сфере влияния сильных патогенных зон. На основании изучения геопатогенных зон в Германии создана национальная программа «Нетрадиционные методы борьбы с раком». В этой стране многие врачи-онкологи придерживаются мнения, что нахождение людей в геопатогенной зоне является одним из факторов риска при заболевании этой болезнью.

Но вот что интересно. Бывает достаточно сдвинуть кровать или стул, на котором сидит человек, когда работает за письменным столом, всего на каких-нибудь полметра, и никакого влияния геопатогенная зона на него не окажет. Наша планета опоясана невидимой нами так называемой геобиологической сеткой. Сетка – небольшие прямоугольники размером 2 м по меридиану и 2,5 м по широте. А опасность, геопатогенный очаг, находится в месте пересечения линий, образующих эти прямоугольники. Очаг имеет небольшие размеры, всего 20-25 см в диаметре. Но не каждое пересечение является опасным очагом. Они располагаются в шахматном порядке. Если обозначить для удобства места пересечения знаками плюс и минус, то очаговые участки находятся в знаках плюс. И все обследованные Густавом фон Полем онкологические больные спали, как выяснилось, именно «под знаком плюс».

Геопатогенные зоны вам будет несложно определить в своей квартире с помощью обыкновенного маятника. Его можно изготовить из кольца или любого другого тяжелого

предмета, подвешенного на нитке. Медленно пройдитесь по комнате с таким маятником. Внутри сетки он будет спокоен, а на «линиях» станет раскачиваться. На «плюсе» – вращаться по часовой стрелке, а на «минусе» – против часовой стрелки. После этого устранить влияние на ваш организм геопатогенной зоны можно будет всего лишь простым передвижением стола или кровати внутрь одного из прямоугольников.

Правда, надо отметить, что мы имеем дело с явлением пока мало изученным. Многие исследователи придерживаются того мнения, что влияние геопатогенных зон на человеческий организм весьма избирательно и сугубо индивидуально.

Болезнетворные места прекрасно определяют домашние животные. Собака никогда не ляжет на пересечении линий, она постарается разместиться внутри прямоугольника, а кошка, что удивляет, – наоборот, охотно свернется калачиком на пересечениях «со знаком плюс».

Нейтрализуют патогенную зону такие природные материалы, как асбест, глина, известь, канифоль, янтарь, железная руда, мрамор... Из растений – лук, чеснок, каштаны, папоротник. Разместите равномерно эти предметы и растения под вашей кроватью. И вы уменьшите влияние геопатогенной зоны на свой организм, а может, и полностью исключите ее воздействие.

Валентин ДУБИН,
ведущий научный сотрудник Института натуропатии.

«ПР»: Судя по вашим письмам, методы лечения и оздоровления, которыми занимается натуропатия, заинтересовали многих. Валентин Иванович Дубин и другие сотрудники Института натуропатии готовы ответить на ваши вопросы, посоветовать, как избавиться от того или иного недуга в домашних условиях, оздоровить обстановку в вашем жилище, с пользой для здоровья провести лето за городом. Ждите публикаций в ближайших номерах. И пишите нам. Напоминаем адрес: 101000 Москва, Главпочтамт, а/я 216. Вестник «ЗОЖ» (для «Предупреждения»).

ПЕЧЕНЬ – ФАБРИКА ЗДОРОВЬЯ

Анатомы утверждают, что печень является самой крупной железой человеческого организма – у взрослого человека вес этого органа достигает двух с половиной килограммов, что примерно соответствует 1/50 массы тела.

Располагается печень в верхнем отделе брюшной полости, занимая все правое и частично левое подреберье. Сверху она прилегает к диафрагме, над которой расположены сердце и легкие; снизу – к желудку, двенадцатиперстной и части поперечной ободочной кишки; сзади – к пищеводу и позвоночнику; спереди к ней прилегает стенка брюшной полости. Передний край печени острый, задний – тупой. Нижняя граница печени в норме у взрослого человека не должна выходить из-под края реберной дуги. У новорожденных печень занимает весь верхний отдел брюшной полости, а ее нижний край подчас доходит до пупка.

Поверхность печени покрыта серозной оболочкой (брюшиной) за исключением участка, где она прилежит к диафрагме и срастается с ней. Серозная оболочка, переходя на соседние органы, удерживает на месте этот массивный и тяжелый орган. Кроме того, печень фиксируется мощными связками, а также межреберными мышцами и мышцами живота.

Раньше анатомы считали, что печень разделена поперечной и серповидной связкой на две так называемые классические доли: большую правую и меньшую левую. Современные анатомы условно делят печень на восемь сегментов: в правой половине — передненижний, передневерхний, зад-

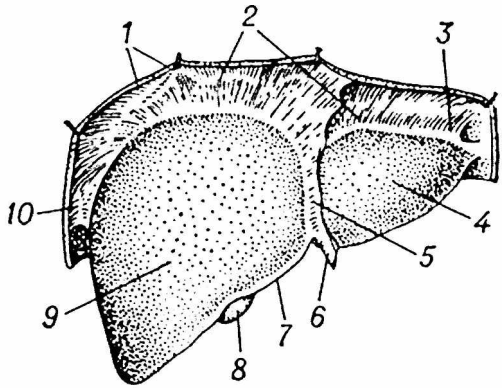
ненижний, задневерхний и правый, а в левой половине — задний, передний и левый.

Гепатология (гепато — печень + логос - учение, наука) — раздел медицины, изучающий болезни печени и желчных путей, а также разрабатывающий методы их диагностики, лечения и профилактики.

Одна из главных «обязанностей» этого важнейшего органа – участие в постоянном поддержании равновесия между компонентами плазмы крови (сахара, холестерина, белков, железа крови, витаминов, воды). Здесь освобождается до 1/7 части всей энергии организма. Температура оттекающей от печени крови во время пищеварения увеличивается на два - три градуса. Не менее важна способность печени накапливать (депонировать) кровь, создавая резервные запасы на случай какой-нибудь острой беды – кровотечения или травмы. Сосуды печени могут вмещать до 20 процентов всей крови, циркулирующей в сосудистом русле, и от ее нормальной деятельности во многом зависит вся работа системы кровообращения. Достаточно сказать, что разветвленная капиллярная сеть печеночных сосудов достигает 200 квадратных метров поверхности, а в сутки через печень проходит около двух тысяч литров крови!

Все «пути» в печень и из нее ведут через ворота печени, расположенные на ее нижней поверхности. В воротах проходят кровеносные и лимфатические сосуды, желчевыводящие пути, нервные сплетения.

Кровь, вышедшая из селезенки и кишечника, обязательно проходит через печень, при этом токсические вещества обеззараживаются и затем выводятся наружу или разрушаются и становятся безвредными. Кроме того, печень передает в другие органы защитные вещества, помогающие им освобождаться от шлаков. Например, при воспалительных процессах в кишечнике, когда в кровь всасывается большое количество токсинов, печень способствует их переработке.



Пояснения к рисунку

Печень человека (вид спереди и сверху): 1 — диафрагма; 2 — венечная связка печени; 3 — левая треугольная связка; 4 — левая доля; 5 — серповидная связка; 6 — круглая связка; 7 — передний край; 8 — желчный пузырь; 9 — правая доля; 10 — правая треугольная связка.

Именно печени организм человека обязан отлаженным процессом биосинтеза важнейших соединений – нуклеиновых кислот – ДНК и РНК. Печень в той или иной степени участвует практически во всех видах обмена веществ – белковом, углеводном, жировом, минеральном. Эти сложнейшие биохимические процессы оказывают большое влияние на функцию центральной нервной системы. Велика роль печени и в поддержании иммунной системы организма. Благодаря тому, что здесь содержится значительное количество лимфоидной ткани, Т-лимфоцитов, макрофагов, вырабатывающих биологически активные вещества, она активно участвует в поддержании иммунного статуса человека.

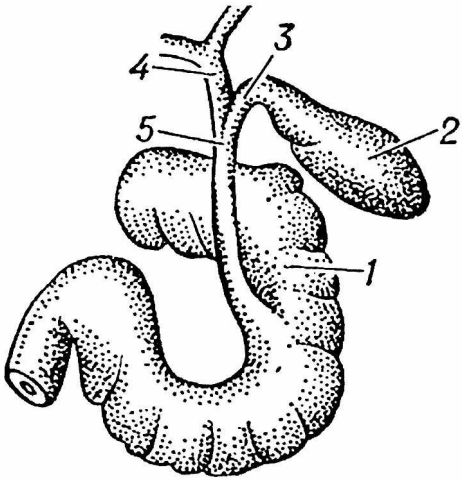
В состав печеночной ткани входят: вода (70-75%), простые и сложные белки (12-24%), а также продукты их распада, липиды (2-6%), углеводы (2-8%), витамины, гормоны, разнообразные органические и минеральные вещества.

Еще одна, далеко не последняя по значимости функция печени – желчевыделение. Желчь – секрет, который непрерывно продуцируется в железистых клетках печени из веществ, поступающих сюда с кровью. За сутки взрослый человек вырабатывает около 1,2 литра этого продукта. В печени желчь – слегка вязкая золотисто-желтая жидкость, часть из которой постоянно поступает в кишечник независимо от пищеварения. Другая ее часть по печеночному протоку попадает в специальный резервуар – желчный пузырь, где ждет своей очереди, чтобы поступить в кишечник после приема пищи. За время «хранения» в желчном пузыре она приобретает более темный цвет и большую вязкость.

Желчь состоит из воды, желчных кислот, пигментов, холестерина, неорганических солей. Попав в кишечник, желчь способствует расщеплению, омылению, эмульгированию и всасыванию жиров, усиливает перистальтику, с ней поступают многие необходимые для пищеварения вещества.

Ученые установили, что степень развития желчного пузыря зависит от способа питания организма. У хищных животных, в пище которых много жиров, он развит лучше, чем у травоядных. А лошади, олени, слоны, китообразные и многие грызуны вообще лишены этого органа, в то время как у хищных птиц он занимает довольно большой объем. У человека желчный пузырь представляет собой мешок размером 10-14 сантиметров и вместимостью около 50 мл, в котором собирается желчь. Верхняя часть его прилегает непосредственно к нижней поверхности печени, нижняя – дно желчного пузыря, обращена вниз и вперед, несколько выступая за край печени. Стенка пузыря состоит из слизистой, мышечной и серозной (плотно-волокнистой) оболочек. Постепенно суживаясь, желчный пузырь переходит в пузырный проток, который сливается с печеночным протоком, образует общий желчный проток, впадающий в двенадцатиперстную кишку.

Когда после приема пищи процесс пищеварения активизируется, мышцы пузыря начинают сокращаться, спо-



Пояснения к рисунку

Желчный пузырь (схема): 1 — двенадцатиперстная кишка; 2 — желчный пузырь; 3 — пузырный проток; 4 — печеночный проток; 5 — общий желчный проток.

собствуя продвижению желчи в кишечник. В результате сокращения желчного пузыря после приема пищи давление в нем повышается до 200-300 мм водяного столба, и концентрированная желчь поступает в общий желчный проток. Наиболее интенсивное поступление желчи происходит после приема яичных желтков, растительных и животных жиров. Вслед за сокращением наступает расслабление желчного пузыря, и он постепенно заполняется печеночной желчью, особенно активно этот процесс идет в ночные часы.

Печень – чрезвычайно уязвимый орган. Неправильное питание, алкоголизм, нарушение обмена веществ, сахарный диабет, хронические интоксикации – эти и многие другие причины способны привести к развитию болезненных процессов в печеночной ткани.

Но самую значимую часть всех печеночных недугов составляют гепатиты – инфекционные воспалительные пора-

жения ткани печени. По статистике, более семи миллионов россиян больны той или иной формой инфекционного воспалительного гепатита. Известно семь вирусов, вызывающих инфекционный гепатит, – A, B, C, D, E, F и G. Вирусы A, E и F проникают в человека либо через зараженную воду, либо через грязные руки. Тогда заболевание протекает бурно, но недолго, явных разрушений в печени не оставляет. А вирусы гепатита B, C, D и G (последние два, как правило, одни не ходят, только в компании с B либо C) попадают в организм через биологические жидкости – кровь, слюну, сперму, а вызванный ими острый гепатит часто переходит в хронический.

По мнению специалистов, гепатит C представляет для человечества едва ли не бóльшую угрозу, чем СПИД. Гепатит C, как правило, заканчивается гибелью нормальных печеночных клеток, место которых занимает соединительная или жировая ткань – развивается цирроз печени. У трети больных в течение 15-20 лет развивается рак печени. Смертность от этого недуга в сотни раз выше, чем от СПИДа. При этом статистика утверждает, что сегодня в мире вирусом гепатита C инфицировано около двух миллиардов людей...

Распространенными недугами желчевыводящей системы также являются желчнокаменная болезнь – холелитиаз и воспаление желчного пузыря – холецистит, которые по частоте вполне могут конкурировать с язвенной болезнью и аппендицитом.

Образование желчных камней чаще всего бывает вызвано нарушениями обмена веществ, неправильным питанием. По составу различают однородные (холестериновые, пигментные, известковые и белковые) и смешанные камни. Желчные камни образуются при выпадении в осадок и кристаллизации составляющих желчи, что обусловлено увеличением вязкости, нарушением ее оттока, появлением вредных микроорганизмов. Большое значение имеет пропорциональность содержания холестерина и желчных кислот, так называемый холато-холестериновый коэффицент, равный в нормальной желчи 25. При

насыщении желчи билирубином он выпадает в виде чистых пигментных камней. Как правило, это камни малой величины, жесткие, хрупкие, на разрезе черного цвета с металлическим оттенком.

Важное место в терапии печеночных недугов занимает правильно подобранная диета. Необходимо исключить пряности, соленья, копчености, жиры животного происхождения, алкоголь. В пище должно соблюдаться равновесие между белками, жирами и углеводами. Постарайтесь отказаться от сладких и жирных продуктов, увеличив долю овощей в рационе. Рассол и капустный сок по половине стакана два-три раза в день до еды в теплом виде усиливают секрецию желчи, желудочного и панкреатического соков и оказывают лечебное действие при болезнях печени, желчевыводящих путей, холецистите.

Пищу следует принимать небольшими порциями пять-шесть раз в день. Не рекомендуется принимать слишком горячую или слишком охлажденную пищу. Старайтесь не злоупотреблять солью. Основные компоненты диеты должны оказывать активное влияние на желчевыделительную функцию, сохраняя при этом секреторную деятельность желудка и поджелудочной железы.

Александр КРЫЛОВ,
кандидат медицинских наук.

АНЕКДОТ, ДА И ТОЛЬКО

– Какие меры вы принимаете для профилактики инфекции?

– Сначала мы кипятим воду.

– Хорошо. А потом?

– Мы ее фильтруем.

– Отлично. А что вы с ней делаете дальше?

– А дальше, чтобы не рисковать, мы пьем водку.

НЕ СЫПЬТЕ ЯД НА ЗЕМЛЮ

Несколько лет назад 120 государств подписали в Стокгольме пакт, обязывающий свести к минимуму промышленное использование химикатов из так называемой ядовитой дюжины. Они поражают плод в утробе матери, приводят к рождению мертвых детей, неизлечимым заболеваниям человека и животных. Непоправимый ущерб здоровью наносят некоторые пестициды, смеси, препятствующие возгоранию, краски и изделия из пластика.

Но это запрет на государственном уровне. А ведь и в быту мы часто пользуемся тем, что наносит непоправимый вред здоровью. Многие огородники, стремясь получить высокий урожай, используют удобрения, химические соединения, не зная, какой урон наносят себе и своим домашним. Сегодня мы расскажем о той самой ядовитой дюжине, которая упоминается в Стокгольмском пакте.

ЯДОВИТАЯ ДЮЖИНА

Алдрин – пестицид, применяемый для обработки почвы против термитов, саранчи и других насекомых. Убивает птиц, рыб и людей.

Хлордан – инсектицид с широким спектром действия уничтожает не только членистоногих и перепончатокрылых, но и все, что плавает и летает. Поражает иммунную систему человека и вызывает онкологические заболевания.

ДДТ – в середине прошлого века активно использовался в США и Европе для защиты населения от малярии, тифа и других инфекций, которые переносят насекомые. Вплоть до середины 80-х под доморощенным названием

«дуст» применялся на территории бывшего СССР в сельском хозяйстве и на приусадебных участках для уничтожения вредителей. Люди, длительно контактировавшие с этим ядом, страдали онкологической патологией и всевозможными хроническими недугами, птицы несли яйца с тонкой, как папиросная бумага, скорлупой и не могли вывести птенцов. ДДТ до сих пор обнаруживается в мясе краснодарских лягушек, из-за чего владельцы французских ресторанов, начавшие было импортировать российский продукт, отказались от этой затеи.

Диэлдрин – эффективен против термитов, муравьев, моли и других текстильных вредителей. Чрезвычайно токсичен для рыб, лягушек и прочих обитателей водоемов.

Диоксины – выделяются при сжигании одноразовых шприцев, систем для переливания крови и прочего медицинского оборудования, а также полиэтиленовых пакетов, пленок, пластмассовых бутылок, упаковок из-под йогурта, сметаны, майонеза, изделий из пластика. Кстати, во многих столичных больницах, чтобы сэкономить на вывозе мусора, ежедневно разводят костры из пластика, превращая сопредельную территорию в зону экологического бедствия. Грешат этим и некоторые дачники, разводя на своих участках «пластмассовые костры». А между тем диоксины поражают иммунную систему, вызывают обменные и эндокринные нарушения, а также онкологические заболевания.

Эндрин – применяется для обработки хлопка и зерна против насекомых и грызунов. Попадая в водоемы, уничтожает рыбу. Подрывает здоровье человека.

Фураны – выделяются при сжигании мусора и работе автомобильного двигателя. Так же токсичны, как диоксины.

Гептахлор – убивает термитов и почвенных насекомых. Почти полностью истребил поселения канадского гуся и американской пустельги. Опасен для норок, крыс, зайцев, кроликов. Вызывает рак у людей.

Гексахлорбензин –не дает заплесневеть хлебу в зернохранилищах. В организме человека приводит к несовмес-

тимым с жизнью обменным нарушениям. Обнаруживается во всех видах пищи.

Мирекс – истребляет насекомых и препятствует возгоранию. Используется в производстве электротехники, а также изделий из пластика и резины. Оказывает канцерогенное действие.

Полихлорированные бифенолы – входят в состав охлаждающих жидкостей, красок, пластика и деталей для трансформаторов. Уничтожают рыбу. Угнетают репродуктивную функцию и иммунную систему тюленей, норок и других диких животных. Вызывают задержку развития и отклонения в поведении у детей.

Токсафен – инсектицид, которым обрабатывают хлопок, зерно, овощи, фрукты и орехи. Отравляет рыбу. Токсичен для человека.

ПРИРОДНЫЕ СРЕДСТВА

Ученые бьют тревогу: стремясь обезопасить посевы от вредителей и облегчить себе жизнь при помощи бытовой химии, человек создал суперстойкие яды, пропитавшие землю, воздух и воду, которые ставят под угрозу существование всего живого на планете, в том числе и нас самих. Они вызывают общую интоксикацию организма, угнетают иммунную и эндокринную системы, приводят к бесплодию и провоцируют местные патологические процессы вплоть до рака.

Теперь ученые бьют тревогу, стремясь сохранить жизнь и здоровье человека, призывают государства отказаться от употребления в промышленности и сельском хозяйстве химикатов. Но вряд ли стоит уповать только на государственное решение проблемы. Каждый на своем дачном участке, на собственной кухне должен помнить о непоправимом вреде, наносимом ядохимикатами, и избегать их употребления. А бороться с сельскохозяйственными вредителями, повышать урожайность можно и нужно «старыми дедовскими способами», хорошо зарекомендовавшими себя годами. Дело в том, что многие растения в процессе

эволюции выработали, если можно так выразиться, средства «самообороны» от разных врагов. И вот этими-то средствами и нужно воспользоваться.

Взять, например, томаты. На их могучую зелень гусеницы никогда не покушаются: она им вредна. Имейте это в виду, когда будете снимать урожай помидоров. Ботву надо собрать, высушить в тени и сохранить. Когда наступит время сражаться с гусеницами, порубите сухую ботву на мелкие кусочки, насыпьте целое ведро, залейте водой и прокипятите так, чтобы ботва основательно выварилась. Получаса кипячения будет достаточно. На каждые 2 л отвара добавляют 10 л воды и 40 г мыла (чтобы раствор лучше держался на поверхности листьев и стеблей). Как показывает опыт, это прекрасное средство для борьбы с разными видами гусениц.

Против гусениц можно использовать и настой полевой ромашки. Гуляя летом по лугу, не поленитесь нарвать этих простеньких цветов не только на букет, но и про запас, для боев с прожорливыми врагами своего сада. Высушенные и измельченные цветки и листья заливают водой (из расчета 100 г на 1 л). На следующий день настой надо процедить и разбавить впятеро водой. На ведро раствора обычно добавляют 50 г жидкого мыла.

Дельфиниум, который во время цветения увенчан красивыми нежно-фиолетовыми пирамидами, тоже способен постоять за себя и помочь садоводу бороться с личинками листогрызущих насекомых. В дело годятся и стебли, и корни этого растения. Их нужно высушить, измельчить и залить водой. На ведро воды достаточно 100 г корней, а стеблей нужно брать 100 г на 1 л. Через пару дней настой будет готов.

Горькая полынь, по наблюдениям некоторых садоводов, крайне не по вкусу плодожорке. Это обстоятельство тоже стоит использовать. Полынь-траву собирают, когда она цветет. Полведра мелкорубленой полыни надо залить водой доверху и дать постоять сутки. Потом настой кипятят примерно полчаса, процеживают и разводят вдвое.

Табак также входит в ассортимент зеленой аптеки, никотин — это яд, который губительно действует не только на курильщиков, но и на насекомых, в частности, на тлей и на медяниц. Табачный отвар делают так: 200 г махорки или нюхательного табака 1 сутки настаивают в 3 л воды, потом кипятят пару часов. Отвар процеживают через марлю и добавляют 10 л воды, а также 50 г мыла. Полученное зелье рекомендуется применять сразу же после приготовления.

Табачный дым тли и медяницы тоже не выносят. Соберите мусор в небольшие кучки, добавьте к ним сырую солому или соломистый навоз, табачную пыль или махорку и подожгите. Дым, насыщенный никотином, убьет личинок тлей и медяниц.

Навоз тоже может воевать с вредителями, во всяком случае, с мучнистой росой. Ведро навоза (лучше всего, если это будет коровяк) надо разбавить тремя ведрами воды и дать настояться в течение трех дней. Потом настой разбавляют втрое. Опрыскивать лучше всего вечером.

В огороде бузина? Очень полезно. Если ее посадить между кустами смородины или крыжовника, она избавит вас от нашествия крыжовниковой огневки.

Вот так простыми природными средствами можно добиться высокого урожая и не повредить своему здоровью.

Подготовила Лариса СЛАВИНА.

АНЕКДОТ, ДА И ТОЛЬКО

– Доктор, у меня плохая память. Что мне делать? Надо мной все ржут!

– Бокс – лучшее лекарство. Займитесь боксом.

– И тогда моя память станет лучше?

– Нет, смеяться будут меньше.

В ЛАБОРАТОРИЯХ МИРА

НАЙДЕН ГЕН СЧАСТЬЯ...

Согласно данным британских ученых из университета Эдинбурга, для того чтобы почувствовать себя счастливым, недостаточно иметь перспективную работу, крепкую семью и стабильный достаток. Исследователи установили, что ощущение полноты бытия напрямую зависит от родственных связей. Исследовав 900 пар близнецов, ученые смогли доказать, что уровень счастья человека определяется чертами его характера, что в значительной степени зависит от генов.

По мнению исследователей, гены могут отвечать, по крайней мере, за половину черт характера, делающих людей счастливыми. Вторая половина связана с образом жизни, карьерой и взаимоотношениями. Те, кто наследует определенные гены предрасположенности к счастью, получают эмоциональный резерв, который реализуется во времена бедствий и ускоряет восстановление человека.

Эксперты уверены, что счастье не зависит от внешних проявлений жизни, таких, как хороший заработок и постоянная работа. Не приносят удовлетворения и медицинские препараты, в частности, антидепрессанты, которыми только в США пользуется 14 процентов населения. Гораздо эффективнее, по мнению ученых, стремиться жить в мире с самим собой и окружающими, придерживаясь тех нравственных норм, которые тысячелетиями исповедуют все религии мира, – веры в добро, любви, готовности помочь ближнему.

ПОЧЕМУ СРЕДНИЙ ПАЛЕЦ ТАКОЙ ДЛИННЫЙ?

Доктор Рэндалл Смит – профессор анатомии Нью-Йоркского университета (США) решил выяснить, почему средний палец на руке человека – самый длинный? Изучив строение кисти у современного человека, человекообразных обезьян и их далеких предков, он пришел к выводу, что длина среднего пальца – один из аргументов в пользу эволюционной теории Чарльза Дарвина. Обезьяны должны иметь очень сильные руки, чтобы крепко хвататься за ветки и свободно лазать по деревьям. Шесть миллионов лет назад такие способности были очень необходимы человеку, еще нетвердо стоявшему на ногах. Средний палец, по теории американского ученого, является функциональной осью кисти. Кисть имеет как внутренние, так и внешние мышцы, которые располагаются вокруг оси, проходящей именно через этот палец. Эта особенность делает средний палец не только самым длинным, но и самым сильным. Если бы палец был короче, то общая сила руки значительно снизилась бы, и вся эволюция человечества, по мнению ученого, скорее всего, пошла бы по иному пути...

ВИТАМИН – ДРУГ ИЛИ ВРАГ?

Исследования ученых-медиков Вашингтонского университета (США) и Хельсинкского университета (Финляндия) привели к сенсационному открытию, опровергающему мнение об исключительной пользе витаминов.

Ученые пришли к выводу, что излишек витаминов Е и С значительно увеличивает риск возникновения рака легких и повышает вероятность заболевания туберкулезом на 75 процентов. В естественном виде витамина Е больше всего встречается в растительных маслах, крупах, хлебе, орехах и брюссельской капусте.

До сих пор считалось, что витамин Е (общепринятое название токоферол) помогает нормальному функционирова-

нию иммунной системы, стимулирует расслабление сосудов. Кроме того, врачи утверждали, что именно комплекс витаминов Е и С помогает курильщикам быстрее вывести из легких вредные вещества.

Обследовав более 78 тысяч мужчин и женщин в возрасте от 50 до 76 лет, ученые обнаружили, что увеличение приема витамина Е на 100 мг приводит к увеличению риска возникновения рака легких на семь процентов, а при суточном потреблении 400 мг витамина Е риск возрастает до 28 процентов.

Обнародованные данные вызвали переполох среди фармацевтов, ведь многие витаминные комплексы, свободно продающиеся в аптеках, содержат повышенные сочетания витаминов Е и С. При этом в рекламных аннотациях прямо указывается, что такие повышенные нормы не представляют собой угрозы здоровью.

Пока трудно сказать, как быстро повлияют открытия ученых на производство и продажу витаминных комплексов. Не исключено, что фармацевтические магнаты в скором времени закажут ученым «объективные» исследования, ставящие под сомнение открытия финских и американских медиков. Но насколько объективны они будут на самом деле, сказать трудно...

ОПТИМИСТЫ ИМЕЮТ БОЛЬШЕ ШАНСОВ ПОБЕДИТЬ РАК

К такому выводу пришла доктор Энн О'Лири – психолог университета Рутгерс (США), исследовавшая взаимосвязь между течением и исходом онкологических заболеваний и психологическим статусом больных. Оказалось, что среди женщин с раком груди, диагностированным на ранних стадиях, в группу риска, в конце концов давшую самые плохие результаты в ходе лечения, вошли те пациентки, которые постоянно жаловались на плохое самочувствие, апатию, нежелание лечиться и негативно относившиеся к окружающим. По мнению ученого, «низкий уровень их жизненной активности влек за собой увеличение количества метастазов, что связано с бо-

лее быстрым митозом – делением раковых клеток, худшим проникновением лимфоцитов в пораженную раком область и большей плотностью опухоли». Подводя итоги своего исследования, доктор Энн О'Лири делает вывод: «Любая успешная борьба со смертельной формой рака включает в себя не только физические, но и поведенческие факторы. И в такой борьбе дух часто торжествует над материей».

ЕСЛИ НАДО ПОХУДЕТЬ – ПОЗАВТРАКАЙ!

Подростки, которые регулярно едят утром, более здоровы и физически активны по сравнению со сверстниками, которые завтраками пренебрегают. Об этом свидетельствует исследование, проведенное учеными из университета Миннесоты (США).

Ученые выяснили привычки и состояние здоровья более 2,2 тысячи подростков. Как оказалось, любовь к завтраку может считаться признаком здорового образа жизни. Завтракающие тинэйджеры чаще занимаются спортом и реже толстеют.

В США за последние два десятилетия число детей, страдающих ожирением, выросло в два раза, а подростков – почти в три раза. Более половины юных девушек и 33 процента юношей не следят за своим питанием; 12-24 процента из них регулярно отказываются от утреннего приема пищи, причем с возрастом доля молодых людей, отказывающихся от завтрака, увеличивается.

Медики утверждают, что идея отказа от завтрака ради сокращения числа потребляемых калорий опасна. Причем это утверждение справедливо не только для детей и молодых людей, но и для взрослых, ведь хороший завтрак позволяет избегать сильного голода в обед, а также помогает не наедаться на ночь.

Илья КРЫЛОВ,
врач.
(По материалам зарубежных информационных агентств и Интерфакса).

ПРИЗРАКИ В ТРОННОМ ЗАЛЕ

В жизни порой происходят и в прошлом случались не раз события необъяснимые. Рассказы о них передавались из уст в уста, из поколения в поколение. Кое-какие сведения о разного рода невероятных происшествиях, связанных с непознанными сторонами человеческого сознания, попадали на страницы немногочисленных в те времена газет и журналов. Просматривая русские печатные издания XIX века, мы натолкнулись на несколько сообщений о странных, мистического свойства явлениях в жизни российских царственных особ. Предлагаем их вашему вниманию.

НОЧНАЯ ПРОГУЛКА

Один из родственников деда моего рассказывал как очевидец об известном неразгаданном явлении перед смертью Анны Иоанновны (российская императрица, жила в 1693 – 1740 гг. – **Прим. ред.**). Его товарищ дежурил со взводом солдат в карауле. Это было во дворце на Фонтанке у Аничкова моста. Караул стоял в комнате подле тронной залы, часовой был у открытых дверей. Императрица уже удалилась во внутренние покои. Все стихло, было уже за полночь, и офицер задремал. Вдруг солдаты вскочили, офицер вынул шпагу, чтобы отдать честь. Он увидел, что императрица Анна Иоанновна ходит взад и вперед по тронной зале, задумчиво склоняя голову, не обращая ни на кого внимания... Что-то необычное в лице императрицы и странность ночной прогулки начинает всех смущать. Появляется герцог Бирон. Офицер рапортует ему о странном явлении. «Не может быть, – говорит Бирон. – Я только сейчас от императрицы, она ушла в спальню». – «Но взгляните сами – императрица в тронной зале». Бирон решил, что это какая-то самозванка, и вызвал караул. Пред растерянными присутствующими появились... две

Анны Иоанновны. Одна, настоящая, только что вошла в тронную залу, другая уже находилась там.

«Кто ты, зачем пришла?» – вскричала подлинная императрица. Не говоря ни слова и не спуская с императрицы глаз, ее двойник стал пятиться... «Стреляйте в нее», – приказал Бирон взводу. Солдаты прицелились. И в ту же секунду женщина исчезла. Повернувшись к Бирону, Анна Иоанновна сказала покорно: «Это моя смерть», поклонилась остолбеневшим солдатам и ушла к себе. Через некоторое время Анна Иоанновна скончалась.

А. Ч-ов. «Русская старина», 1883 г.

ИЗ ЖИЗНИ ЕКАТЕРИНЫ II

За два дня до смерти императрицы (2 ноября 1796 г.) фрейлины, дежурившие у дверей спальни Ее Величества, увидели, что государыня в ночном костюме и со свечой в руках выходит из своей спальни и идет по направлению к тронной зале и входит туда. Сперва они были очень удивлены таким странным и поздним выходом, а вскоре начали тревожиться ее продолжительным отсутствием. Каково же было их удивление, когда они услыхали из спальни государыни звонок, которым обыкновенно призывалась дежурная прислуга. Бросившись в спальню, они увидели государыню, лежащую на кровати. Екатерина спросила с неудовольствием, кто это ей мешает спать. Фрейлины замялись, боясь сказать ей правду. Но императрица заметила их смущение и в конце концов заставила рассказать все подробно. Живо заинтересовавшись рассказом, она приказала подать ей одеться и в сопровождении своих фрейлин отправилась в тронный зал. Дверь была отворена, и странное зрелище представилось глазам всех присутствующих: громадная зала была освещена каким-то странным зеленоватым светом. На троне сидел призрак – другая Екатерина!.. Императрица вскрикнула и упала без чувств. С этой минуты ее здоровье расстроилось, и два дня спустя она умерла от апоплексического удара.

«Русская старина», 1883 г.

ВИДЕНИЕ ИМПЕРАТОРА ПАВЛА I

В начале января 1798 года, когда императрица Мария Федоровна готовилась стать матерью десятого младенца, к императору Павлу в Зимний дворец была допущена депутация петербургских старообрядцев для выражения ими чувств признательности за оказываемое им покровительство. Купец Малов поднес императору древнюю икону Михаила-архангела в драгоценной златокованой ризе. Государь очень милостиво принял депутацию; икона была поставлена в кабинет государя, и перед нею затеплена лампадка.

В сумерки этого дня Павел I, возвратясь в свой кабинет с половины супруги, состояние здоровья которой внушало ему опасения, в глубокой задумчивости сел в кресло у стола и устремил свои прекрасные голубые глаза на икону, поднесенную ему старообрядцами. Тихий шорох пробудил его из задумчивости; он оглянулся: у дверей стоял старик в монашеской рясе, с красивым лицом, изборожденным морщинами, с длинной седой бородой, с кротким, приветливым взором. Как он попал в кабинет государя? Об этом Павел Петрович никогда не рассказывал...

– Что скажешь, сударь? – обратился он к незнакомцу.

– Супруга твоя, – ответил тот, – подарит тебе сына – Михаила. Этим же именем ты наречешь дворец, который строишь на месте своего рождения. Помни слова мои: «Дому твоему подобает святыня Господня в долготу дней». С этими словами гость исчез.

28 января императрица разрешилась от бремени сыном и, по желанию Павла I, ему при крещении дано было имя Михаил.

В то самое время, когда грохот пушек с бастионов Петропавловской крепости возвестил жителям столицы о приращении царской семьи, любимец государя граф Кутайсов доложил ему, что дежурный по внутреннему дворцовому караулу офицер желает сообщить государю по секрету нечто важное.

В первую минуту Павел встревожился: подобно всем нервным людям, при всяком внезапном известии он ощущал неприятное болезненное чувство. «Пошли его сюда!» – сказал он.

– Честь имею донести Вашему Императорскому Величеству, – отрапортовал офицер, – что на посту, где стоит часовой Нашенбургского полка, произошел необыкновенный казус. Часо-

вой, видно, в припадке горячки доложил о бывшем ему видении. Какой-то старец в монашеской рясе в самый момент разрешения от бремени Ее Императорского Величества, подойдя к часовому, сказал: «Напомните государю, чтобы новорожденный был назван Михаилом, а строящийся дворец – Михайловским».

– Прислать сюда часового! – повелел государь.

Часовой, дрожа от страха, слово в слово повторил то же самое. К удивлению солдата и офицера, государь сказал: «Знаю, знаю... Это уже исполнено».

Часовому государь приказал выделить щедрую награду, а офицеру пожаловал орден Св. Анны.

На другой день он потребовал к себе архитектора Бренно.

– На главном фронтоне, обращенном к Итальянской улице, сделайте надпись, – и он подал ему лоскут бумаги, где собственной рукой государя было начертано: «Дому твоему подобаетъ святыня Господня въ долготу дней».

Историк, сообщающий об этом событии, отмечает, что число букв (47) этой надписи, и доныне сохранившейся на фронтоне Михайловского замка, равняется числу лет, прожитых императором Павлом I (1754 - 1801).

«Русский архив», 1881 г.

УМРЕТ В КРАСНЫХ САПОГАХ

Много раз в течение жизни безвременно почившего в Бозе императора Александра II (1818 – 1881 гг.) свершались странные предзнаменования, свидетельствовавшие о будущей кончине его. Рассказывают, что, когда император родился в Москве, императрица Александра Федоровна приказала спросить известного тогда в городе юродивого Федора: что ожидает новорожденного? Федор отвечал: «Будет могуч, славен и силен. Будет одним из величайших государей мира и все-таки (окончил он с выражением ужаса на лице) умрет в красных сапогах». Тогда все смеялись над непонятным выражением «умрет в красных сапогах», и никто, конечно, не мог предвидеть, что это относится к окровавленным и частью оторванным взрывом при покушении на него ногам монарха.

«Свет», 1885 г.

Старые газеты листала Ирина СЕРГЕЕВА.

БУКЕТ ДЛЯ ВАС

В жизни порой происходят и в прошлом случались не раз события необъяснимые. Рассказы о них передавались из уст в уста, из поколения в поколение. Кое-какие сведения о разного рода невероятных происшествиях, связанных с непознанными сторонами человеческого сознания, попадали на страницы немногочисленных в те времена газет и журналов. Просматривая русские печатные издания XIX века, мы натолкнулись на несколько сообщений о странных, мистического свойства явлениях в жизни российских царственных особ. Предлагаем их вашему вниманию.

МЧАТСЯ РЕЛЬСЫ

Станислав Назарович АНДРЕЕВ прислал в редакцию книгу стихов, вышедшую тысячным тиражом в Краснодаре. В книге – автобиография. Она удивляет. Украина, Казахстан, Подмосковье, снова Украина, Латвия – это учеба в школе. Высшее образование автор получил в Днепропетровском университете: сперва окончил филфак, затем, сочетая работу с учебой, физфак. На протяжении жизни обучался на различных курсах, освоил радиотехнику, профессии шофера, пчеловода, оператора ЭВМ... Преподавал в школе немецкий язык и математику, работал на телевидении, в конструкторском бюро и проектном институте, налаживал работу первых ЭВМ в Махачкале и разводил пчел под Пятигорском. Чувствуете широту жизненных устремлений?

Адрес: 352690 Краснодарский край, г. Апшеронск, ул. Профсоюзная, д.51, кв.4.

Ходят люди по вокзалам,
Неприкаянностью маясь,
В ожидании бегущих
В отдаленность поездов.
Друг на друга натыкаясь,
Суетясь в вокзальной гуще,
Ищут то, что их связало
Чередой минувших снов.
– Вам на Юг?
А мне на Север!
Может быть, поедем вместе?
Сядем в тот, который первый
От вокзала отойдет!
Не теряйте шанс и взвесьте,
Есть у времени резервы.
– Может, вы на подогреве?..
Интересный поворот!
Так легко и очень просто...
Вдруг – туда,
где гуще ветер,
Где цветные сновиденья
И дешевле облака.
– Значит, вас недаром встретил
Здесь,
сейчас
и в этот день я,
Вы мне нравитесь по росту
Близко и
издалека.
Поезда приходят поздно
И не вовремя обычно.
Кто в работе светофоров
Тайну графиков поймет?
Кто бы скорость увеличил
Сквозь туннель,
проткнувший гору,
Чтоб уехать мог серьезный
Ожидающий народ?
Мчатся рельсы в перспективу

Сквозь дожди
и сквозь туманы,
Сквозь сияющие дали
И искристые снега.
Те, кто ждал,
меняют планы.
Те, которые не ждали,
Видят вдруг альтернативу
И пускаются в бега.
– Год прошел, как едем вместе...
День и ночь... без поворотов...
То без спешки, то в аврале
В неизвестную страну...
Ну а дальше, дальше что там?
– Если б мы об этом знали!
Трудно первых метров двести...
– Подойди сюда, к окну.
Видишь горы за лесами?
К ним бегут и исчезают,
Словно стражники дозора,
Телеграфные столбы.
Может быть, судьба такая –
Нам с тобой подальше в горы?
– Но судьба и есть мы сами.
Нашей нет без нас судьбы.

ТВОИ ЦВЕТЫ

Скажи мне,
что тебя волнует.
И я в ответ тебе
найду
Одну ромашку
полевую
И незабудку синюю
одну.
Не станем рвать
в траве зеленой

Созданий хрупких
и живых, –
Не для гаданий,
для влюбленных
Природа
вырастила их.
И если твой порыв
неистов
И чувство тайное
кричит,
Ты запрети себе,
помыслив,
От солнца
отрывать
лучи.
Оно само тебе
дарует
Свое тепло
через цветок –
Через ромашку
полевую
Струится
солнечный поток.
Пусть день твой сер
или украшен,
А может быть,
идут дожди –
Ты каждый день
к своей ромашке
И к незабудке
приходи.
Голубизною незабудки
В тебе растет
и крепнет
мысль:
«Будь чистым,
неизменно чутким.
Не оборви!
Не оборвись!»

* * *

Взрастив ростки и жизни дав основу,
Весна умчалась в радужную даль.
С годами в осознании былого
Светлеет прошлая бездумная печаль.
Мерцают призраками будущие годы.
Открытий, откровений новых ждем,
Надеемся на отпуск или отдых
Под градом бурь и времени дождем.

ТЫ ДЛЯ МЕНЯ – СЛОВНО ЗВЕЗДОЧКА ЯСНАЯ...

Читатели наши – люди, как правило, скромные. Вот и нижегородская жительница Галина Евгеньевна СИНЕВА в своем письме сообщает лишь, что посылает в редакцию «самодельную книжечку своих стихов». А о себе – ни гу-гу. Хотя присутствует в письме намек на годы нашей читательницы: она сообщает, что стихи в книжке написаны в разное время и выстроены по возрастному «ранжиру» – от 15 лет до 60. Впрочем, многое о личности автора могут рассказать сами стихи.

Адрес: 603117 г. Нижний Новгород, ул. Береговая, д. 13, кв. 83.

Мама моя! Золотая, прекрасная,
Добрая, тихая, грустная – разная,
Ты для меня – словно звездочка ясная
В хмурой печальной судьбе.
Только к тебе я несу все сомнения,
Только в тебе вижу море терпения!
Только в тебе нахожу утешение,
Только, родная, в тебе!
Все свои беды несла к тебе кучами,
Горькие слезы лила в твои рученьки!

Все, что тревожило очень и мучило,
Я разделила с тобой.
Делала ты для меня все возможное,
Было плечо твое очень надежное!
Как ты согнулась, увидела поздно я,
Мой человек дорогой!
Ты отдавала себя всю до донышка,
Если ты рядом – в душе моей солнышко!
Чтобы рассеять любви твоей зернышки,
Тебе не хватало и дня.
Руки твои я усталые трогаю,
Как же дала тебе в жизни немного я!
Ласки стыдилась, казалась быть строгою,
Мама! Простишь ли меня?
Если же путь твой внезапно окончится,
Если меня захлестнет одиночество,
Если от боли заплакать захочется,
Знай же, любимая, знай:
Встанет украдкой в углу под иконами
Дочка твоя с головою склоненною,
Буду у Бога просить исступленно я,
Чтоб даровал тебе Рай!..

ЛЕС

Да, эти самые места...
Тенистый лес с опушкой милой.
О, как бесхитростно проста
Сюда я в детстве приходила.
Под елкой падала в траву,
Ромашки гладила рукою,
И мне казалось: я живу
Наедине сама с собою.
А воздух вкусно пах смолой,
Кукушка мне года считала...
Я слушала да хлеб ржаной

Водой холодной запивала.
Дорог в моей судьбе не счесть!
Но... как на первое свиданье,
К тебе пришла я, старый лес,
Через года и расстоянья.
Стою, волненье затая,
Там, где у памяти начало...
Где нынче елочка моя
Могучей, стройной елью стала.

НОЧНЫЕ СТИХИ

«Пишет вам Надежда Хуснулловна УЛЬМАСБАЕВА, по специальности врач – село Мартыновка Курской области, где проживаю с дочерью, тоже пенсионеркой. Я инвалид II группы, мне 85 лет. Пишу стихи давно, печаталась в Узбекистане, откуда переехала в Россию после перестройки».

Адрес: 307800 Курская обл., Суджанский р-н, с. Мартыновка, ул. Зеленая.

Почему мы порой
Пишем ночью стихи?
Потому, что не можем
Уснуть без строки.
Может быть, мы яснее
Мелодию слышим.
Оттого ли нередко
Ночами мы пишем?
Ночь тогда отступает
Смиренно от нас...
Слезы радости катятся
Тихо из глаз
И в строке застывают
Жемчужной находкой...
Жизнь стихи начинают
На листочке блокнотном.

«ДА БУДЕТ СПРАВЕДЛИВОСТЬ ВЕЧНОЙ!»

Предлагаем вашему вниманию рассказ китайского писателя Чжана ШОУ-ЧЭНА.

Рассказывал я когда-нибудь вам о трех близоруких стариках? Нет? Так вот послушайте.

Что же я могу рассказать об этих стариках, спросите вы. О-о! Массу забавных случаев. Они все настолько близоруки, что за них каждый вечер надо приходить закрывать дверь. Если они попробуют сделать это сами, в девяти случаях из десяти деревянный засов проскочит мимо щеколды, а в десятый раз кто-нибудь из них повредит себе задвижкой лицо, так как прильнет к запору вплотную.

Три старика жили в одном дворе, в сообщающихся между собой домиках. Как-то летним вечером они собрались вместе за чаем у самого старшего из них. И, как это у них часто бывало, разговор зашел о том, кто лучше видит. Вы легко можете себе представить, какой был это «разговор». Ведь человеку свойственно скрывать свои слабости. Попробуйте поймать его на том, чтобы он публично сознался в каком-нибудь своем недостатке! Да никогда! Он будет с пеной у рта настаивать, что это как раз именно то, чего у него никогда не было. И так всегда!

– Знаете что, – сказал первый, располагаясь поудобнее в кресле. – У меня зрение даже сильнее, чем нужно. Вот летит в мою сторону, к примеру, какая-нибудь тварь, и я уже ясно различаю, комар это, допустим, или комариха...

Второй скорчил гримасу.

– Что-то не верится, старший брат! – заметил он иронически. – Разве не ты свалился в водосточную канаву, помнишь, во время последней прогулки? Что ты нам тут шарики вкручиваешь?

– Я слышал, что врачи объясняют это явление чем-то вроде ночного зрения, – сдержанно пояснил первый. – Чем темнее становится, тем лучше я вижу...

– Давайте на пари! – вмешался третий. – Так никогда не бывает! Нужны доказательства! Я слышал, что завтра собираются повесить новую надпись на воротах храма в конце нашей улицы. Пойдем туда и проверим, кто с большего расстояния сможет различить, что на ней написано. Кому придется для этого подойти ближе всех к воротам, тот будет угощать остальных обедом...

– Идет! – сказали остальные. – Завтра и решим наш спор!

Они отправились спать.

Старший все время ворочался на своей постели. «Что мне делать? Что делать? Они оба моложе меня и, конечно, смогут прочесть надпись быстрее. Не жалко накормить их обедом, нет... Но какой позор, если меня назовут старым слепцом! А они именно так и скажут... И этого позора уже не смыть до конца моих дней!»

Внезапно его осенила блестящая идея. Монах, который присматривает за храмом, наверняка знает, что написано на этой доске! Сразу повеселев, первый старик выпрыгнул, словно молодой, из постели, на цыпочках вышел за ворота и засеменил по дороге к храму.

– Монах! Монах! – позвал он тихо, стучась в ворота.

Монах явился незамедлительно. Он как раз читал свои вечерние молитвы. (Только поэтому и услышал стук.)

– Надеюсь, вы ничего не будете иметь против, если я задам вам один вопрос? – проговорил старец. – В храме есть новая табличка, которую вы собираетесь завтра вывесить. Не скажете ли мне, что на ней написано?

– Почему же нет? – ответил монах. – Надпись сделана в честь князя Гуаня, и в ней четыре слова: «Да будет справедливость вечной!»

– Так, так! «Да будет справедливость вечной!» – повторил первый старец, кивая головой.– О, благодарю вас, благодарю!.. – И ушел домой, ликуя.

Монах ничего не мог понять.

Ну ладно. Не успел монах вернуться обратно к молитве, как услыхал, что кто-то опять стучит в ворота. Это был второй старик. И у него родилась эта блестящая идея? Совершенно точно. По дороге он чуть не столкнулся с первым, но оба были настолько близоруки, что не разглядели друг друга.

Короче говоря, второй тоже спросил о надписи на табличке, что уже показалось монаху несколько странным. Правда, этот был похитрее первого. Он выспросил также и о цвете таблицы.

Через несколько минут после этого бедному монаху пришлось открывать ворота в третий раз. Перед ним стоял третий старик. По тому же самому делу? Конечно. Этот был столько же сообразителен, сколько молод. Он выведал даже, кто написал это посвящение, то есть чья подпись под ним стоит.

На следующее утро первый поднялся раньше обычного. Он еще умывался, когда явились другие.

– А, друзья! – приветливо вымолвил он. – Проходите, проходите, выпьем по чашке чаю...

– Какой сейчас чай? – нетерпеливо отозвался второй. – Разрешим сначала наш спор. После этого каждый может пить все, что ему захочется.

– Отлично! – сразу же согласился первый и побежал на улицу, даже не вытерев как следует лица и рук. Остальные двое последовали за ним.

Не успел первый выйти за калитку, как тут же остановился.

– Зачем затруднять себя идти дальше? – Он улыбнулся. – Я отлично вижу надпись и отсюда!

Он сощурил глаза по направлению ворот. По правде говоря, он не мог отсюда разглядеть даже и храма. Но, думаете, это остановило его? Нисколько!

– Замечательная таблица! – сказал он гордо. – Посмотрим, что на ней написано... Так... «Да будет справедливость вечной!» Иероглиф «справедливость» написан особенно красиво. Какие четкие, уверенные линии!

– У тебя действительно хорошие глаза, – сказал второй. – Но если уж ты так хорошо видишь, дорогой брат, скажи, пожалуйста, какого цвета иероглифы и какого доска?

Первый был выбит из игры. «Какой я дурак! – подумал он. – Забыл спросить об этом монаха!»

– Цвет не различаешь? – ухмыльнулся второй. – Ладно, я тебе скажу. Это синяя таблица с золотыми иероглифами. Взгляните, как четко золото выступает на темном фоне!

– У тебя глаза зорче, чем у старшего брата, это ясно, – вмешался третий старик. – Но каждый легко различит большие золотые иероглифы, когда ярко светит солнце. Труднее всего прочесть то, что помельче, – посвящение и подпись. Готов спорить на что угодно, что этого никто из вас не прочитает!

Второго постигла та же судьба, что и первого. Ему не пришло в голову расспросить монаха о посвящении.

– Хотите, чтобы я вам это прочитал? – небрежно спросил третий. – Пожалуйста. Так... Дата. Она начертана красными иероглифами. Под ней: «С уважением, от Вашего верного ученика такого-то». Все иероглифы позолоченные, а подпись – снова красными. Вот так-то! Решайте же, кто из вас будет хозяином? Я сегодня в любом случае обедаю бесплатно!

– Я согласен, что младший брат увидел надпись лучше нас, – сказал первый старик. – Но кто первый увидел: «Да будет справедливость вечной!»? Я. Поэтому я буду есть бесплатно тоже. За наш обед будет платить второй брат.

– Просто смешно! – воскликнул второй. – Я увидел цвет – это гораздо больше, чем сделал ты! Само собой, ты и должен быть хозяином!.. Ну ладно, чтобы никому не было обидно, я согласен оплатить пятую часть стоимости обеда. Остальное заплатишь ты.

– И не подумаю! – завопил первый. – Я, как и младший брат, должен обедать бесплатно!

Они кричали друг на друга все громче и громче и уже готовы были затеять потасовку.

И кто же остановил их? Монах. Он вышел из храма, чтобы посмотреть, почему на улице такой шум.

– Вот человек, который нас рассудит! – закричали в один голос старики, бросаясь к нему.

– «Да будет справедливость вечной!» – такая надпись на вашей новой таблице или нет? – спросил первый старик.

– Правильно! – подтвердил монах.

– Таблица синяя, а иероглифы золотые. Верно? – атаковал его второй старик.

– Да... – кивнул головой монах.

– Маленькие иероглифы значат то-то и то-то? – закричал третий.

– Совершенно верно, – ответил монах.

– Хорошо, – сказали мои старики, – тогда вы должны быть нашим судьей. Мы заключили пари на обед. Вы будете обедать вместе с нами в любом случае. Рассудите, кто из нас победил, а кто проиграл.

Монах поглядел на них и рассмеялся.

– Я с удовольствием принимаю ваше предложение, – сказал он. – Кто из вас должен платить? Вы вполне можете поделить стоимость обеда между собой, так как все трое проиграли.

– Что-о!!!

– Подойдите поближе и посмотрите! – улыбнулся монах. – Вы слишком поторопились. Новую таблицу еще не повесили!

АНЕКДОТ, ДА И ТОЛЬКО

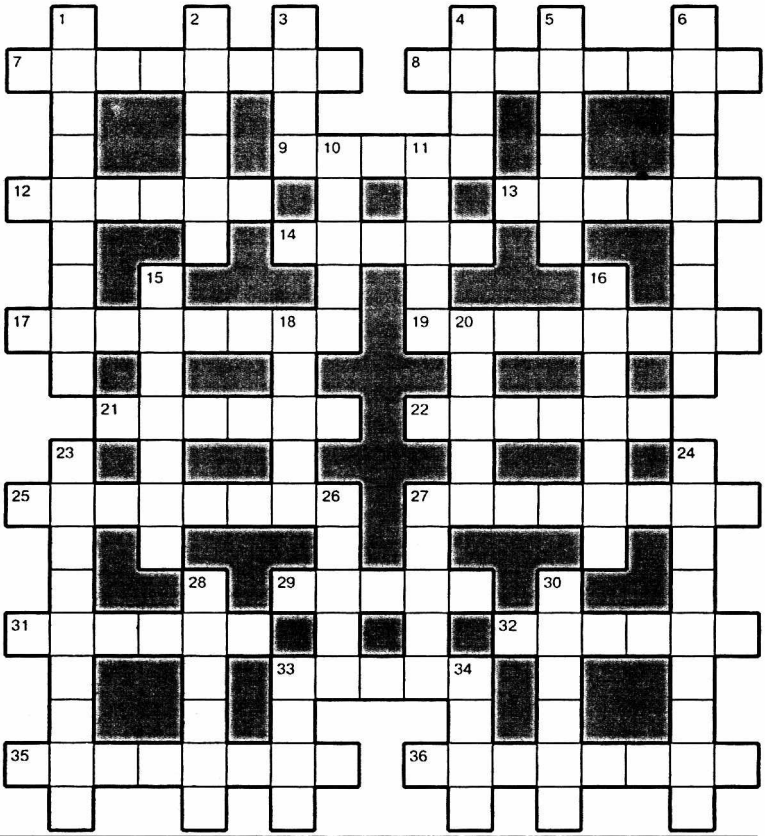
В кабинет вбегает больной.

– Доктор, помогите! Страшная боль в левой ягодице!

– Вы табличку на дверях видели или нет? Я не тот, кто вам нужен. Я доктор права. Понимаете – пра-ва!

– Вы, врачи, совсем сдурели со своей специализацией! Право, лево – какая разница?!

КРОССВОРД



www.gazetakrot.ru

Разгадывай наши сканворды на своем компьютере

ПО ГОРИЗОНТАЛИ: **7.** Неокостеневшие участки на верхней части черепа у младенцев. **8.** Совокупность черт, присущих человеку. **9.** Каолин в составе лечебных косметических масок. **12.** Золотуха среди современных хворей. **13.** Место соединения плечевой кости с костями предплечья. **14.** Липкая капелька, выступающая на ранке дерева. **17.** Непроизвольное сокращение мышц, возникающее при спазмофилии. **19.** Реабилитационное устройство для идущего на поправку после травмы спортсмена. **21.** Кефир с закваской и кусочками фруктов, положительно влияющий на работу органов пищеварения. **22.** Патологическая слабость воли. **25.** Химический элемент в медицинских подушках. **27.** Тонус во всем теле, который ощущает отдохнувший в санатории работник. **29.** Благоприятная температура в ванной. **31.** Надавливание на грудную клетку при остановке сердца. **32.** Ее дефекты исправляет логопед. **33.** Склянка на спине страдающего кашлем ребенка. **35.** Эпилептический приступ. **36.** Витаминный продукт фармацевта.

ПО ВЕРТИКАЛИ: **1.** Совещание врачей для установления диагноза заболевания. **2.** Миниатюрные щипчики медсестры. **3.** Головной и спинной орган человека. **4.** Сосуд для змеиного яда на медицинской эмблеме. **5.** Целебный напиток из аптечной ромашки, заваренной в термосе. **6.** Ириска из бычьей крови, помогающая в борьбе с железодефицитной анемией. **10.** Бесцветная жидкость, образующаяся из плазмы крови и заполняющая межклеточные пространства. **11.** Белый слой на языке больного ОРЗ. **15.** Травка, из которой изготавливаются сильные обезболивающие и успокоительные средства. **16.** Таблетка под языком сердечника. **18.** Орган, за который отвечает ЛОР, кроме уха и носа. **20.** Дугообразная кость в составе грудной клетки. **23.** Копия рецепта врача, прилагаемая аптекой к лекарству. **24.** Лечебное учреждение с больничными койками. **26.** Режим питания, разработанный и для худого, и для толстого. **27.** Пожелтевшая часть глаза у больного гепатитом. **28.** Терапевт с чуткими руками. **30.** Двуглавая мышца ведущего здоровый образ жизни качка. **33.** Ретро-успокоительное из таблицы Менделеева. **34.** Особое состояние, предшествующее приступам мигрени.

ОТВЕТЫ НА КРОССВОРД В № 5 (59)

ПО ГОРИЗОНТАЛИ: 7. Сетчатка. 8. Прополис. 9. Спазм. 12. Забота. 13. Микроб. 14. Дрожь. 17. Сигарета. 19. Мозжечок. 21. Сирена. 22. Свинка. 25. Таблетка. 27. Провизор. 29. Плоть. 31. Бандаж. 32. Морфин. 33. Страх. 35. Психолог. 36. Сознание.

ПО ВЕРТИКАЛИ: 1. Невралгия. 2. Палата. 3. Укус. 4. Шрам. 5. Апатия. 6. Микроскоп. 10. Порча. 11. Зажим. 15. Бацилла. 16. Реакция. 18. Тоник. 20. Отвар. 23. Массажист. 24. Горчичник. 26. Атлет. 27. Почка. 28. Рацион. 30. Допинг. 33. Стон. 34. Хлор.

А ВЫ ПОДПИСАЛИСЬ НА ЖУРНАЛ «ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ»?!

Во всех почтовых отделениях страны идет подписка на второе полугодие 2008 года. Напоминаем, что с января журнал «Предупреждение» стал ежемесячным изданием. Это значит, что в нынешнем году читатели получат 12 номеров – в два раза больше, чем получали прежде. 6 из этих номеров выйдут в свет во втором полугодии. Если вы хотите иметь у себя полный годовой комплект журнала, поспешите на почту и оформите подписку на июль-декабрь 2008 года.

Подписка на журнал «Предупреждение» проводится по следующим каталогам:

Каталог
российской прессы
«Почта России» (МАП) – индекс 99608.

Объединенный каталог
«Пресса России» (АПР) – индекс 26062.

Газеты, журналы.
Агентство «Роспечать» (АПР) – индекс 26062.

Оставайтесь с нами!

Читайте в следующем номере журнала

ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ

(выйдет в июле 2008 года)

**Лето –
пора закаливания**

**Остеоартроз
в вопросах и ответах**

**Анатомия болезни:
малярия**